

Călătoria copilului tău spre autodisciplină

Metoda Brazelton

T. BERRY BRAZELTON
JOSHUA SPARROW

PP
PSIHOLOGIE
PRACTICĂ
PENTRU
PĂRINȚI

TREI



Călătoria copilului tău spre autodisciplină

Metoda Brazelton

T. BERRY BRAZELTON
JOSHUA SPARROW

PP
PSIHOLOGIE
PRACTICĂ
PENTRU
PĂRINȚI

TREI



T. Berry Brazelton

Joshua Sparrow

***Călătoria copilului tău spre
autodisciplină***

Metoda Brazelton

Traducere din engleză de

Brândușa Popa

TREI

2017



**PSIHOLOGIE
PRACTICĂ
PENTRU
PĂRINȚI**

COLECȚIE COORDONATĂ DE

Vasile Dem. Zamfirescu



TREI

DISCIPLINE. THE BRAZELTON WAY

2nd edition

T. Berry Brazelton și Joshua Sparrow

Copyright © 2003, 2015 by T. Berry Brazelton, MD, and
Joshua D. Sparrow, MD

First published in the United States by Da Capo Press,
member of Perseus Books Romanian edition published by
arrangement with Agenția Literară Livia Stoia

Publicată inițial în Statele Unite de Da Capo Press, membru
al Perseus Books Ediția în limba română publicată prin acord
cu Agenția Literară Livia Stoia

© Editura Trei, 2017

pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București

Tel./Fax: +4 021 300 60 90

e-mail: comenzi@edituratrei.ro www.edituratrei.ro

ISBN ePUB: 978-606-40-0125-2

ISBN PDF: 978-606-40-0126-9

ISBN Print: 978-606-40-0020-0

Editori: Silviu Dragomir, Vasile Dem. Zamfirescu Director
editorial: Magdalena Mărculescu Redactor: Manuela Sofia
Nicolae Design: Faber Studio

Foto copertă: Guliver/Getty Images/© Ann Cutting Director
producție: Cristian Claudiu Coban Dtp: Gabriela Chircea

Corectură: Lorina Chițan, Roxana Nacu

Această carte în format digital (e-book) este protejată prin copyright și este destinată exclusiv utilizării ei în scop privat pe dispozitivul de citire pe care a fost descărcată. Orice altă utilizare, incluzând împrumutul sau schimbul, reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea, închirierea, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informației, altele decât cele pe care a fost descărcată, revânzarea sau comercializarea sub orice formă, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro



elefant

*Copiiilor și părinților care ne-au învățat atât de mult de-a
lungul anilor*

Această carte a fost gândită ca supliment, nu ca substitut al sfaturilor oferite de pediatrul copilului vostru. Nu ar trebui folosită ca alternativă pentru îngrijirea medicală corespunzătoare. Autorii au făcut toate eforturile pentru a se asigura că informația prezentată este corectă la momentul publicării. Totuși, în lumina cercetărilor în desfășurare și fluxului constant de informații, este posibil ca noi descoperiri să poată invalida unele dintre datele prezentate aici. Înainte de a începe orice tratament sau program nou, ar trebui să vă consultați cu pediatrul despre sănătatea, simptomele, diagnosticul și tratamentul copilului vostru.

Prefață la ediția a doua

În mai bine de zece ani de când a fost publicată prima ediție best-seller a cărții de față, lumea noastră s-a transformat în feluri pe care puțini dintre noi le-ar fi putut anticipa vreodată. Desigur, multe dificultăți ale parentajului au rămas la fel. Totuși, au apărut de-a lungul Statelor Unite și în multe țări unde a fost tradusă cartea unele dificultăți noi, alături de noi oportunități. Tehnologia digitală și schimbările de la locul de muncă, din familie și comunități, precum și planeta noastră din ce în ce mai interconectată remodelează lumea în care ne disciplinăm copiii. De asemenea, aceste forțe sunt capabile să modeleze viitorul în vederea căruia folosim disciplina pentru a ne pregăti copiii.

În ciuda și datorită acestor schimbări, părinții încă cer insistent ajutor ca răspuns la comportamentele neadecvate ale copiilor lor. Sperăm că această ediție nouă și revizuită le va aduce o orientare necesară și îndelung testată, precum și o abordare de bun-simț asupra noilor și surprinzătoarelor întorsături de situație cu care trebuie să se confrunte. Ca și edițiile anterioare, această ediție nu-și propune să epuizeze dificultățile comportamentale ale copiilor, nici să înlocuiască diagnosticul și tratamentul profesionist.

SUPRAÎNCĂRCAREA INFORMAȚIONALĂ: INTERNETUL

În ziua de astăzi, părinții par să se îndrepte mai rar spre „experți” și guru ai parentajului, deși numărul acestora continuă să crească. În schimb, părinții interacționează mai mult unii cu ceilalți. Pentru părinții ocupați, internetul este o modalitate de interacțiune mai facilă și convenabilă pentru adunările propriu-zise. Este mai ușor să te identifice cu alți părinți decât cu „experții”, iar ceilalți părinți par de la început mai demni de încredere, deși s-ar putea să nu fie întotdeauna cazul. Blogurile de mămici, „chat room”-urile pentru părinți și alte surse directe de informație dau părinților șansa să-și împărtășească dificultățile și ponturile, sau pur și simplu să sufere împreună în timp real atunci când izbucnește o criză mai mare sau mai mică.

Deși părinții își pot oferi multă susținere reciprocă și au de împărtășit multă înțelepciune, schimbul de informații prin intermediul internetului aduce cu sine propriile limitări. În primul rând, cantitatea de informații de pe internet poate părea aproape infinită și copleșitoare. Supraîncărcarea perspectivelor și opiniilor disponibile online copleșește cu siguranță mulți părinți care încearcă pur și simplu să fie părinți cât mai buni. În al doilea rând, calitatea informației este în cea mai mare parte nesigură și neverificată, iar părinții sunt lăsați să examineze singuri informațiile accesate. Mare parte din informație — fie transmisă de alți părinți, fie de către profesioniști — este contradictorie, se modifică rapid sau este pur și simplu o chestiune de opinie. O parte a ei ar putea fi mult mai rea de atât, și pe deasupra nocivă.

Pentru a atrage publicitate, website-urile și revistele online încearcă să dea impresia că cititorii lor sunt suficient de bogați să cumpere tot felul de produse. Desigur, acest lucru nu este în mod necesar adevărat și se înfățișează un portret mult prea roz al vieții cu copii mici, portret care face ca mulți părinți să se simtă lăsați pe dinafară, inadecvați, ori și

una, și alta. Deși părinții ar putea împărtăși cu toții preocupări comune, există diferențe importante în rândul culturilor, claselor sociale și circumstanțelor individuale care par deseori trecute cu vederea de către comercializarea creșterii copilului. Când asemenea ponturi și sfaturi par rupte de realitate, părinții vor simți în mod inevitabil că aceia care le oferă nu înțeleg ce înseamnă de fapt creșterea unui copil. Părinții trebuie să nu uite că cele mai importante ghiduri vor fi comportamentul copilului lor, intuiția lor cea mai profundă privind sinele copilului, ceea ce își doresc pentru copilul lor și așteptările familiei, culturii și comunității din care fac parte.

PONTURILE ȘI REMEDIILE RAPIDE

Deoarece există mult mai multă „informație” ca niciodată și timp mai puțin ca niciodată, mass-media dedicată parentajului depune mult efort de a reduce parentajul la sloganuri atractive. Ele sunt menite să pună temporar în așteptare multiplele sarcini ale părinților ocupați și să-i atragă rapid, înainte să le capteze atenția un alt slogan sau alertă de pe un alt website. Un rezultat al acestui tip de informație este că individualitatea unică a unui copil este redusă pentru a se potrivi unei etichete, iar înțelepciunea instinctivă a unui părinte este neglijată. Comportamentul dificil al copiilor — care reprezintă deseori o comunicare esențială — este privit ca o perturbare care trebuie înăbușită înainte de a fi înțeleasă.

Desigur, există multe comportamente care trebuie stopate și pot fi stopate. Dar dacă nu sunt și înțelese, este probabil ca multe dintre ele să reapară sau să le alimenteze pe

altele. Indiferent cât de neconvenabil sau dureros poate fi un comportament neadecvat, el este și o oportunitate. Fiecare comportament dificil este o șansă ca, ajutat de părinte, copilul să ajungă să-și însușească sarcina de a învăța autocontrolul, de a pune lucrurile în perspectivă, de a rezolva probleme și a deveni rezilient. În schimb, multe website-uri și reviste vehiculează remedii rapide. Promisiuni precum „8 ponturi pentru a calma accesele de furie” și „Rezolvați certurile între frați în 5 pași simpli” profită de disperarea ușor de înțeles a părinților, fără să apeleze la competența pe care ei o au deja și la punctele tari specifice pe care fiecare copil le aduce în sarcina de creștere.

Acest tip de informații urmărește numai să elimine comportamentul problematic nu imediat și cât de repede posibil. Desigur, acest lucru este dorit de orice părinte, și pe bună dreptate. Totuși, trebuie acordată atenție lecției pe care o învață copilul ca rezultat al acestor metode — „Ar trebui să fac ceea ce mi se spune fiindcă voi fi recompensat, sau fiindcă tata are mai multă putere decât mine” — și lecției care s-ar fi putut învăța în schimb. Remediile rapide dau impresia că parentajul „de succes” înseamnă controlul pe termen scurt al comportamentului, mai degrabă decât învățarea și construirea abilităților pentru întreaga viață.

Multe dintre abordările de tipul „10 moduri rapide de a elimina purtările urâte ale copilului tău” chiar influențează comportamentul — pe termen scurt. Este ușor să folosești recompense, mite, amenințări și pedepse pentru a atrage atenția unui copil și a-l face să nu se mai comporte neadecvat. De asemenea, ele funcționează bine și în dresajul cățelușilor. Unele dintre ele își au rolul lor. Altele pot devaloriza copiii și părinții atunci când nu declanșează motivația internă a copilului de a-și controla propriul comportament.

De asemenea, informația „cu bătaie scurtă” pentru părinți consolidează sentimentul de vinovăție pe care l-ar putea simți:

- „Există modalități simple de a controla comportamentul oricărui copil, dar eu nu reușesc să le fac să funcționeze.”
- „Comportamentul copilului meu este o reflexie a mea și a parentajului meu.”
- „Oricine altcineva pare să știe cum se cresc copiii.”

Această vulnerabilitate este atât de ușor de exploatat! Adevărul este că parentajul, la fel ca maturizarea unui copil, este un proces de tip „încercare și eroare”. Învățarea și creșterea au loc atunci când ne confruntăm cu greșelile, nu atunci când nu facem niciuna. Orice sfat, indiferent cât de înțelept sau autoritar, trebuie să fie rafinat și adaptat de către fiecare părinte.

NOI DIFICULTĂȚI ȘI TENDINȚE

„MAMELE-TIGRU”

Găsiți peste tot mulți părinți și alți experți gata să afirme că metoda lor este optimă și universală. Totuși, dovezile sunt mai puțin abundente. Copilul unei „mame-tigru” ar putea face tot ce-i spune ea fără obiecții, și poate chiar să intre la

o facultate de elită. Totuși, nu vom ști timp de decenii cum se va descurca în viață sau cum va întâmpina provocările ei. Și s-ar putea să nu știm niciodată cum a fost crescut de fapt.

Desigur că părinții trebuie să ofere așteptări și limite. Desigur că copiii trebuie să învețe perseverența și valoarea antrenamentului și muncii asidue. Acestea chiar vin odată cu confruntarea cu sarcini inițial dificile și sunt însușite numai prin răbdare și efort. Dar ce altceva ar putea oferi o mamă-tigru de succes copiilor ei, poate fără să-și dea seama? Dacă încurajarea, speranța și grija iubitoare se află în centrul investiției ei emoționale profunde în ei, probabil că acestea chiar sunt ingredientele secrete pentru ambiția și succesul lor.

„PĂRINȚII-ELICOPTER“

Cândva, după ce a fost publicată prima ediție a acestei cărți, din ce în ce mai mulți părinți s-au trezit că sunt etichetați „părinți-elicopter“. Astfel de părinți aparent planează deasupra copiilor zi și noapte, încercând să exercite un control total asupra mediului și experiențelor lor. Uneori, această etichetă este folosită atunci când profesorii, medicii și alți profesioniști doresc să-i țină pe părinți la distanță și nu recunosc atuurile unice ale părinților de a-și înțelege copiii. Totuși, parteneriatul cu părinții funcționează aproape întotdeauna spre binele tuturor, mai ales al copiilor.

O parte a parentajului-elicopter poate fi cauzat de atenția ridicată acordată în prezent parentajului și de așteptările mai mari față de părinți. În special, se așteaptă ca femeile

„să le facă pe toate” — să reușească în cariere dificile în timp ce sunt mame și parteneri perfecte. Dar părintele perfect nu există. În schimb, toți părinții învață să fie părinți printr-un proces de încercare și eroare, prin intermediul unei observații apropiate și atente. Ghidul este reprezentat de comportamentul copilului, precum și de experiențele părinților și așteptările mai cuprinzătoare ale comunității și culturii din care fac parte.

Cu toate acestea, parentajul de acest tip pare să fie de fapt în ascensiune. S-ar putea ca lumea să fie mai periculoasă în unele feluri, iar toleranța față de risc este mult mai mică decât atunci când copiilor li se permitea mai multă independență. De asemenea, părinții sunt conștienți că copiii lor cresc într-o lume din ce în ce mai competitivă și mai suprapopulată care are resurse tot mai puține. Atunci când pare că aceste resurse nu sunt suficiente pentru toată lumea — fie că este vorba despre apă, hrană, locuință, energie, locuri în echipa de fotbal sau într-o școală foarte bună — părinții s-ar putea simți îndreptățiți să intervină ca să se asigure că copilul lor chiar are tot ce-i trebuie și nu rămâne în urmă, chiar dacă alți copii nu sunt atât de norocoși.

De asemenea, multe cupluri amână să aibă copii până la o vârstă înaintată, și au doar unul sau doi. Drept rezultat, fiecare copil este resimțit ca prețios din alte motive comparativ cu epocile trecute. Când au copii puțini și mult-așteptați, este inevitabil ca părinții să fie supraprotectori și să-i disciplineze mai puțin. De asemenea, au tendința să fie orientați exclusiv pe copilul lor, și mai puțin pe toți copiii, modelându-și obiectivele privind disciplina și tipurile de comportamente neadecvate la care aleg să reacționeze. (Aceasta este una dintre îngrijorările rezonabile ale profesorilor, pediatriilor și ale altor persoane care se dedică

sălilor de clasă, sălilor de așteptare și autobuzelor pline de copii.)

Când părinții se adună în comunități pentru a-și împărtăși și consolida valorile și așteptările față de copiii lor, ei își pot spori reciproc eficiența prin disciplinarea la unison. A căuta tratament special pentru un copil individual îl poate împiedica să învețe valoarea muncii asidue și importanța croirii unui drum de unul singur. De asemenea, poate interfera cu lecția de a împărți, a da și a se sacrifica. „Părinții-elicopter” își pot împiedica copilul să trăiască tipurile de situații stresante cărora va trebui să învețe să le facă față singur. Când părinții încearcă să-și protejeze copiii de consecințele propriilor acțiuni — de exemplu, a lovi un coleg de clasă sau a evita temele — ei interferează cu rolul pe care îl joacă lumea exterioară în a ajuta copilul să învețe să se controleze singur. Mai târziu în viață, când părinții nu pot fi prezenți și nu mai pot interveni în aceste feluri, copiii și adolescenții mai mari ar putea avea dificultăți și și-ar putea găsi greu locul.

Un alt motiv pentru creșterea frecvenței acestui tip de parentaj este că oamenii n-au evoluat să-și crească copiii singuri sau în familii nucleare. În cea mai mare parte a istoriei omenirii, părinții și-au crescut copiii cu ajutorul multor alora, și continuă să o facă în cele mai multe locuri de pe această planetă. Familia nucleară este o evoluție relativ recentă, apărută acum aproximativ un secol și în cea mai mare parte în Statele Unite și Europa. În deceniile recente, locul de muncă a îndepărtat mulți părinți din ce în ce mai mult de familiile lor. Scăderea salariilor reale și nevoia consecutivă de a avea mai multe locuri de muncă, precum și tehnologia digitală care ne aduce serviciul acasă la orice oră din zi și din noapte ar putea în final înclina o balanță fragilă. Pe măsură ce ajungem la limitele a ceea ce pot face unul sau doi părinți pentru a-și crește copiii de unii

singuri, este cât se poate de firesc ca părinții să caute din ce în ce mai mult ajutor în structuri din afara familiei. Fie că este vorba despre cabinetele medicilor, sălile de clasă, creșele sau centrele de cartier, părinții ar putea restabili tradițiile pierdute ale creșterii în comun a copilului, transformându-le pentru secolul al XXI-lea. Pe măsură ce părinții caută mai mult ajutor, restabilind relații dincolo de familia nucleară, împărțirea îngrijirii copiilor lor cu alte persoane este inevitabil să conducă la dificultățile temporare de a ști în cine, când și cât de mult pot avea încredere.

O „ȘTIINȚĂ” A PARENTAJULUI?

În ultimii ani, „neuroștiințele” au fost invocate frecvent de către „experții” în parentaj, care atrag atenția asupra uluitoarei expansiuni și complexități a creierului copilului în primii trei ani de viață. Ca unul dintre pionierii identificării neuroplasticității sugarilor (T. Berry Brazelton), sunt încântat de atenția acordată acestor descoperiri și de recunoașterea rolului pe care îl au interacțiunile cele mai timpurii în stimularea dezvoltării cerebrale.

Din nefericire, această recunoaștere a rolului esențial al primilor ani din viață pentru dezvoltarea creierului a adăugat și presiunea pe care o simt părinții. Părinții și alți îngrijitori au trebuit întotdeauna să fie prezenți și suficient de acordați emoțional într-o comunicare previzibilă, cu sens și din ce în ce mai elaborată cu sugarii — încă de la începutul vieții, cu mult înainte de a începe să vorbească. Forma pe care o iau aceste interacțiuni variază de la familie la familie, de la cultură la cultură și de la context la context.

Cu toate acestea, mulți părinți au fost făcuți să creadă că dezvoltarea timpurie a creierului se articulează pe o singură modalitate corectă de a crește un copil. Nu este de mirare că părinții s-ar putea simți în competiție unii cu ceilalți și și-ar putea măsura valoarea de sine prin realizările copiilor, cum ar fi citirea de la vârstă mică sau scorurile la teste.

PARENTAJUL DE TIPUL „CEL MAI FERICIT COPIL DIN CARTIER“

O altă presiune asupra părinților este să producă cel mai fericit copil din cartier, și odată cu acest lucru vine competiția dintre părinți să producă un copil mai fericit decât cel al vecinului. Obiective nerealiste ca acesta îngreunează și mai mult sarcina părinților de a-și accepta rolul de a disciplina care uneori include în mod inevitabil impunerea limitelor și a regulilor care-i vor face — temporar — extrem de nefericiți pe copii.

Numeroși părinți care-și petrec mult timp la serviciu își doresc să stea cu copiii lor mai mult, și, desigur, ar prefera să se distreze împreună în puținul timp petrecut alături de ei. De asemenea, părinții își fac griji că ratează cele mai importante momente din viața copiilor lor — primul cuvânt, primul pas, prima prietenie. Este ușor de văzut cum părinții tânjesc să-și vadă copilul fericit și-și doresc reasigurările aduse de momentele fericite.

Desigur, cu toții ne dorim fericirea copiilor noștri, dar acest lucru nu depinde în întregime de părinți și nu ne putem aștepta ca părinții, sau copiii, să fie fericiți tot timpul. Nu numai că acest obiectiv este nerealist, ci interferează și cu

alte obiective importante: a învăța să muncești asiduu, să faci față dezamăgirii și eșecului și să ai grijă de alții care ar putea fi și mai nefericiți. Este probabil ca multe momente de fericire să fie produsele secundare satisfăcătoare ale celor mai sus-menționate.

Sperăm că, în abordarea de tipul „disciplina ca metodă de învățare, nu ca pedeapsă” oferită de această carte, părinții și copiii să găsească, dincolo de reasigurare, înțelegere și multă distracție, o bucurie durabilă în relația lor.

Introducere

Disciplina este al doilea cel mai important dar pe care un părinte îl poate oferi unui copil. Desigur, iubirea este primul. Dar siguranța pe care copilul o găsește în disciplină este esențială, deoarece, în lipsa disciplinei, nu vom avea granițe. Copiii au nevoie de granițe, iar ele le oferă confort. Ei știu că sunt iubiți atunci când unui părinte îi pasă suficient de mult să le ofere darul disciplinei.

Disciplina înseamnă învățare, nu pedeapsă. Ea nu se va întâmpla peste noapte și necesită repetiție și exercițiu. Obiectivul pe termen lung al părinților în privința disciplinei este însușirea autocontrolului, astfel încât copiii să-și impună într-un final propriile limite, iar acest lucru va dura ani de zile. În această carte, sperăm să le oferim părinților o hartă a primilor pași — „punctele de cotitură” ale disciplinei. Instaurând în primii ani un tipar al limitelor ferme, dar pline de iubire, părinții își ajută copilul să-și formeze standardele interne de care va avea nevoie întreaga viață. Oportunitățile de a-i învăța disciplina încep mult mai devreme decât ar crede mulți părinți — în chiar primele zile ale vieții unui sugar.

Când părinții află că urmează să aibă un copil, cu greu își imaginează că va veni odată un moment când vor trebui să spună „nu” acestui copil mult-dorit. Dar undeva în jurul vârstei de 8 luni, devine limpede că un copil care se dezvoltă tipic greșește și știe că greșește. În timp ce merge de-a bușilea spre aragaz, se oprește și se uită la chipul tatălui, știind unde găsește dezaprobarea. Își înclină capul,

zâmbește și se năpustește înainte, fiind aproape sigur că tatăl îl va urma și opri.

Există un ritual de trecere pentru orice părinte. Imaginea părintelui legată de inocența copilului său se clatină pe măsură ce se confruntă cu noi responsabilități. A asigura sugarului cele necesare și a-l proteja de mediu nu mai sunt suficiente. Va fi nevoie acum să limiteze dorințele copilului și să-l ferească de el însuși? A spune „nu”, a limita intenționat un copil chiar de dragul lui — adică, a se comporta ca părinte într-un fel care provoacă suferință copilului, dar este necesar pentru o dezvoltare sănătoasă — nu este lucrul la care s-au gândit părinții la început. Este inevitabil ca suferința copilului să fie pe măsura suferinței părinților. Ei trebuie să îndure supărarea copilului, în timp ce înțeleg ce are copilul nevoie din partea lor și ce înseamnă să fii părinte.

Ne dezvăluim pe noi înșine în modurile în care ne disciplinăm copiii. Dezvăluim modul cum am fost disciplinați noi înșine și cum am reacționat la tipul de disciplină cu care am fost crescuți, sau de care am avut neșansa să nu beneficiem. În spatele disciplinei pe care o oferim copiilor se află credințele despre lucrurile de care ei sunt capabili, visurile noastre despre ceea ce vor deveni și speranțele și temerile noastre legate de lumea pentru care îi pregătim. De asemenea, disciplina noastră reflectă valorile societății noastre, deoarece în calitate de părinți știm că vom fi făcuți responsabili pentru „purtarea urâtă” a copilului nostru. Știm că eforturile noastre de a crește copii „bine crescuți” vor fi judecate de către alții.

Disciplina are obiective diferite în societăți diferite. În situații care amenință viața, disciplina trebuie să învețe copilul abilitățile de supraviețuire. Acolo unde este valorizat individualismul, părinții vor folosi disciplina pentru a

recompensa expresia de sine. Acolo unde este admirată reușita individuală, disciplina va fi folosită pentru a recompensa eforturile copilului de a se delimita de mulțime și s-ar putea să nu fie folosită pentru a-l împiedica să calce pe cadavre pentru a reuși. În societățile în care se așteaptă ca indivizii să pună nevoile celorlalți deasupra celor proprii, disciplina ajută un copil să înțeleagă imperativele de a se integra, dar ar putea pedepsi nonconformismul și chiar inițiativa.

Într-o societate multiculturală ca a noastră, părinții și profesioniștii ar putea fi nevoiți să înțeleagă că practicile legate de disciplină sunt modelate cultural și urmează — într-o manieră limpede și coerentă — valorile și tradițiile acelei culturi.

Disciplina trebuie să fie ajustată individual, conform personalității fiecărui copil și trebuie să ajungă la un echilibru. Sunt necesare reguli și așteptări clare și coerente — cu consecințe care se aplică ferm atunci când nu sunt respectate. Dar este la fel de necesară înțelegerea motivațiilor copilului, ceea ce poate să cunoască sau ceea ce poate suporta să simtă la fiecare vârstă. Desigur, acestea sunt mult mai dificile pentru părinți decât orice abordare exclusiv strictă sau exclusiv permisivă. Totuși, a crește un copil care se dezvoltă din punct de vedere moral și este competent din punct de vedere emoțional va fi, într-un final, mult mai satisfăcător decât a crește un copil care e doar ascultător.

Expertul în dezvoltarea copilului Selma Fraiberg a spus că „un copil fără disciplină este un copil care se simte neiubit”. Dar disciplina nu este ceva pentru care părinții se așteaptă să primească mulțumiri de la copiii lor, doar dacă pot aștepta până când acești copii trăiesc bucuria și dificultățile de a avea la rândul lor copii.

Capitolul 1

Puncte de cotitură în disciplinarea copilului

După cum am mai spus, a disciplina înseamnă a învăța. Din fericire, în primii șase ani de viață există oportunități unice de învățare. Unele dintre aceste lecții pot fi învățate și mai târziu, dar, de multe ori, cu mai multe dificultăți și în moduri mai dureroase pentru copil. Disciplina va avea un rol-cheie în achiziții timpurii precum:

1. autocontrolul — recunoașterea propriilor impulsuri — ce anume le declanșează, modurile în care îi pot răni pe ceilalți și cum să se abțină de la a le da curs;
2. recunoașterea propriilor sentimente și a cauzelor lor, numirea, exprimarea sau păstrarea lor pentru sine, atunci când este necesar;
3. reprezentarea sentimentelor celorlalți, înțelegerea cauzelor lor; a-i păsa de ceea ce simt ceilalți și recunoașterea efectului pe care îl are copilul asupra celorlalți;
4. dezvoltarea unui sentiment al corectitudinii și motivația de a avea un comportament corect;
5. altruismul — a descoperi bucuria de a da și chiar de a se sacrifica pentru o altă ființă umană.

Toate aceste abilități esențiale își vor îndeplini misiunea în adolescență și pe tot parcursul vieții. Ele vor fi mai dificil de dobândit mai târziu și, în lipsa lor, provocările anilor care vor veni vor fi și mai mari.

PUNCTE DE COTITURĂ

De-a lungul acestei cărți, ne vom referi la punctele de cotitură, care reprezintă momentele când un copil regresează, anticipând un salt înainte în dezvoltare. Acestea sunt momente când părinții tind să se simtă anxioși, chiar iritați. Temporar, s-ar putea da peste cap echilibrul psihologic al întregii familii. După ce părinții se conving că copilul nu este bolnav, se pot retrage și lăsa copilul să se confrunte cu provocarea sau îl pot încuraja, dacă este nevoie.

Deși specificăm momentele în care este mai probabil să apară astfel de schimbări, copiii a căror dezvoltare este afectată de dizabilități pot parcurge aceste perioade de schimbare în propriul lor ritm. Pentru orice copil, punctele de cotitură sunt momentele în care un părinte se va întreba dacă disciplina este mai necesară decât oricând sau dacă este cazul să fie mai relaxat.

„CĂRĂMIZILE“ DISCIPLINEI: PRIMELE 6 LUNI

A PORNI CU DREPTUL: ORGANIZAREA

Încă de la începutul vieții, un copil trebuie să învețe să folosească stările de somn, veghe și agitația sau plânsul pentru a realiza un echilibru între nevoile lui și cerințele mediului său de viață. El va învăța să adoarmă pentru a-și reface rezervele de energie sau să se protejeze de zgomote și lumini puternice. Va învăța să plângă pentru a-și face cunoscute nevoile și va plânge diferit în funcție de fiecare nevoie. Va învăța să privească cu atenție în ochii îngrijitorilor săi, le va transmite astfel cât de importanți sunt pentru el și va învăța cât mai mult posibil despre ei. Fiecare copil va atinge acest echilibru în modul său unic.

LINIȘTIREA ȘI AUTOLINIȘTIREA

Unii copii învață repede să se liniștească introducând degetul în gură sau mângâind o păturică, în timp ce alții ar putea avea nevoie să li se vorbească pe un ton liniștitor sau să fie legănați. Fiecare dintre ei va învăța să combine strategiile sale proprii de liniștire cu cele pe care i le oferăți ca părinți. Regăsim aici poate cel mai vechi precursor al disciplinei și autodisciplinei. Acest tip de învățare timpurie legată de gestionarea plânsului și a altor stări poate

constitui o bază pentru dobândirea ulterioară a abilităților de gestionare a impulsurilor și trăirilor emoționale. Parentajul este un proces bazat pe încercare și eroare. Părinții nou-născuților învață repede să nu reacționeze imediat, printr-un efort uriaș de liniștire, la fiecare scâncet al copilului. Este înțelept să vă aplecați ușor și să urmăriți pentru scurt timp modul în care copilul vostru își rezolvă singur disconfortul. De multe ori, după ce constatați multitudinea de resurse de care dispune copilul pentru a se autoliniști, vă veți putea relaxa. Alteori, veți ști imediat că bebelușul are nevoie să fie luat în brațe și ținut strâns, în timp ce murmură un cântec de leagăn.

După ce bebelușul a răspuns la încercarea voastră de a-l liniști, e posibil să trebuiască să-l urmăriți din nou. Își poate menține copilul această nouă stare de confort de unul singur? Sau este destinată să se destrame imediat ce este lăsat iar jos? Acum copilul și-ar putea atinge obrazul cu spatele palmei sau ar putea privi frunzele unei plante. Puteți decide să încercați să-l așezați din nou.

Atunci când o faceți, este posibil să plângă. De data aceasta, ați putea încerca să nu-l ridicați din nou. Ați putea spune, încet: „Poți să o faci. Te poți liniști singur. Ești în regulă”. În cazul în care copilul se liniștește, spuneți-i: „Faci o treabă bună”. Adesea, copilul se va lumina la față. Apoi veți putea comunica prin priviri, zâmbete și gângureli.

CONECTAREA ȘI DECONECTAREA: URMAȚI INDICIILE COPILULUI

Într-un minut sau două, copilul se va uita în altă parte și va părea mai puțin activ. Suprasolicitat pentru moment, el a învățat deja să se retragă, pentru a se calma. Dacă simțiți că bebelușul a obosit, încercați să respectați nevoia lui de o scurtă odihnă.

Lăsându-l singur pentru scurt timp în această manieră, îi oferiți posibilitatea de a-și exersa mecanismele de control intern. El va apela la voi pentru control extern, atunci când va simți nevoia. Dacă-l reconfortați permanent, atunci nu are loc învățarea. Dacă nu-l reconfortați niciodată, copilul nu va învăța să se liniștească sau să atingă de unul singur o stare de concentrare a atenției în perioada de veghe. În schimb, va învăța să facă față stresului numai prin retragerea în sine însuși. O asemenea strategie limitată expune bebelușul la riscul de a deveni neresponsiv, fiind în imposibilitatea de a se dezvolta pe deplin.

Dacă un părinte nu înțelege sau nu respectă, în primele luni de viață, nevoia bebelușului său de a experimenta acest tip de conectare și deconectare, atunci copilul va rata această primă oportunitate de a învăța cum să-și controleze nivelul excitației. Atunci când ne jucăm împreună cu bebelușul, râzând și gângurind, îl solicităm foarte mult, iar când excitația atinge un maximum, este mai mult decât poate el gestiona. Când se retrage pentru scurt timp pentru a se calma, este aproape ca și cum și-ar lua propria sa pauză de liniștire. Acordați atenție acestor momente, ca oportunități de învățare.

CONSOLIDAREA ÎNTR-UN TIPAR DE COMPORTAMENT

Înainte de a împlini trei-patru luni, bebelușul este capabil să-și găsească singur ocupații, privind atent jucăriile agățate deasupra pătuțului său, ascultând jucăriile care zornăie sau clopoțeli și chiar încercând să ajungă la ele, deși probabil nu va reuși să le prindă decât peste încă vreo lună. Acum, el are suficiente resurse pentru a amâna hrănitul timp de trei sau patru ore și perioadele de somn din timpul nopții pot deveni mai lungi. El nu poate realiza acestea de unul singur, ci la îndemnulurile subtile ale părintelui.

Când bebelușul se trezește, sau la primul lui scâncet, încercați să așteptați lângă pătuț, urmărind dacă este capabil să-și îndrepte atenția către jucăriile lui. Dacă o face, atunci vă puteți retrage în liniște. Dacă nu, puteți lovi jucăriile care zornăie pentru a-i atrage atenția. Apoi urmăriți îndeaproape. Dacă încă nu se poate liniști, va trebui să-l ridicați și să-l mângâiați. Dar când se liniștește, încercați din nou să-l orientați către a privi și a asculta, ceea ce îi va permite să transforme experiențele noi în propriile sale experiențe. Este posibil să simțiți că dezertați de la datoria față de copilul vostru în momente ca acestea. Dar adevărul este că, atunci când îl observați cu atenție pentru a vedea când să vă retrageți pentru perioade scurte de timp, îl ajutați să învețe să se bazeze pe propriile sale resurse.

După cum se poate vedea, înainte chiar de a-și da seama, părinții oferă copilului disciplină și îl provoacă în mod subtil să-și adapteze programul de somn și hrană la ciclul noptezi. Chiar înainte ca ideea de disciplină să le apară în minte, părinții își îndeamnă copilul lor de trei luni să-și folosească resursele proprii pentru a adormi, a prelungi timpul dintre hrăniri, a se liniști când se confruntă cu un disconfort, a-și găsi ocupație când este plictisit. Aceste tipare timpurii constituie fundamentul pentru disciplină și pentru disponibilitatea copilului de a o accepta. Chiar mai

important, copilul este deja învățat să-și folosească resursele proprii pentru a se adapta la lume.

DE LA 7 LA 8 LUNI: APARE NEVOIA DE LIMITE

La aproximativ 7 sau 8 luni, un copil care a început să meargă de-a bușilea necesită deja disciplină. El este prins între atracția de a explora noi teritorii și avertismentele serioase ale părinților săi: „Nu, nu te duce lângă aragaz (sau televizor ori lampă)”. În curând, el va învăța să aștepte un răspuns și va cerceta fața voastră înainte de a face ceea ce și-a propus. Dacă fața voastră spune: „Vino înapoi aici”, atunci el va alerza de-a bușilea mai repede decât oricând în direcția interzisă — având nevoie să știe cu certitudine că veți veni după el. Copilul învață limitele, testându-le.

Poate fi un copil răsfățat?

Unii părinți se tem că un copil care este ținut prea des în brațe va deveni un copil răsfățat. Nu credem că un copil poate fi răsfățat înainte de șapte sau opt luni. Până atunci, bebelușii și părinții muncesc din greu pentru a învăța unii despre ceilalți. Părinții încă învață să urmărească semnele a ceea ce poate face copilul de unul singur. Dacă simțiți că trebuie să vă protejați copilul în fiecare moment de disconfort, riscați să interferați cu procesul său de învățare. În schimb, opriți-vă și urmăriți-l îndeaproape. După câteva scâncete și chiar o tresărire, copilul ar putea începe să atingă colțul moale al păturicii sale. Vă privește — și se liniștește.

Până la șapte sau opt luni, copiii au început să învețe să-și regleze stările interne, să-și concentreze atenția într-o privire pătrunzătoare pe care orice părinte o salută cu bucurie, să se liniștească atunci când trăiesc un disconfort, să adoarmă când sunt obosiți sau se simt copleșiți. Ei vor continua să dezvolte aceste realizări. Dar copiilor cărora nu li se permite să se liniștească și să se reconforteze singuri — de exemplu, bebelușii care dorm numai când sunt alăptați — vor ajunge cel mai probabil să depindă de ceilalți pentru a se liniști și reconforta.

LECȚIILE DESPRE SIGURANȚĂ

Siguranța în bucătărie este probabil una dintre primele lecții. Încercați, apropiindu-vă de aragaz, să întindeți un deget către el. Retrageți imediat degetul, fluturându-l în mod dramatic: „Au! E prea fierbinte!” Strângeți ochii și încruntați-vă pentru a simula durerea. Dacă trebuie neapărat să încerce și el, nu-l lăsați să pună mai mult decât vârful degetului pe marginea aragazului și verificați înainte suprafața cu propriul vostru deget, pentru a fi siguri că nu se va răni. Și mai bine, îndemnați-l să simtă aerul fierbinte înainte ca degetul său să atingă aragazul. „Arde!” Asigurați-vă că el știe că acesta nu este un joc. Dacă tratați astfel de lecții cu seriozitate completă și fermitate, copilul va înțelege că sunteți foarte serioși. La această vârstă, desigur, copilul nu poate fi lăsat singur în apropierea pericolelor pe care va fi tentat să le încerce.

APUCATUL ÎNTRE DEGETE — O NOUĂ ABILITATE ȘI NOI PROBLEME!

La această vârstă, copilul dezvoltă o abilitate pe care numai oamenii și maimuțele mari o posedă: capacitatea de a-și apropia degetul mare de arătător pentru a apuca și a manipula obiectele mici și a le utiliza ca instrumente oferă copilului o putere nouă în lumea sa. Va avea tendința să insiste să se hrănească singur și să azvârle bucăți de mâncare în toate direcțiile. Disperați, părinții iau în considerare pelerina de ploaie sau umbrela. Acum este timpul pentru acoperirea podelei cu o prelată și puteți elimina covoarele.

Bineînțeles că vă veți face griji dacă va mânca vreodată suficient de unul singur. Dar dacă vă puneți cu hotărârea copilului de a mânca singur, sigur veți pierde. Oferiți-i o lingură pentru fiecare mână. Astfel aveți șansa să-i mai strecurați și voi în gură un strop de mâncare. Dacă vă aplecați să ridicați o lingură care a căzut, veți da startul unui joc de care copilul vostru va abuza la maximum. În timp ce voi vă aplecați oftând iar și iar, cine deține controlul? Când obosiți și vă opriți, îi demonstrați limita puterii sale — a puterii asupra voastră.

Părinții pot oferi alimente unui copil, dar nu-l pot face să mănânce. La fel ca în cazul disciplinei, hrănirea trebuie să devină o realizare proprie a copilului.

ARĂTATUL CU DEGETUL

Aproximativ în același timp, copilul descoperă și o altă întrebuințare eficace pentru degetele sale: arătatul. Când n-a învățat încă să arate cu degetul, este de multe ori greu pentru părinți să-i ghicească dorințele și este frustrant pentru el, căci nu și le poate exprima. Acum, el întinde pur și simplu brațul și degetul arătător pentru a spune: „Dă-mi asta“. Acesta este un emoționant pas înainte în abilitatea copilului de a comunica. Părinții, încântați că acum înțeleg copilul atât de clar, îi vor face pe plac. Dar va veni și momentul în care părinții se vor pregăti sufletește și vor spune: „Nu ți-l pot da!“ Disciplina înseamnă, de asemenea, să-l ajutăm să se confrunte cu frustrarea și să o gestioneze. La această vârstă, distragerea atenției copilului cu o jucărie atrăgătoare poate ajuta, deși nu pentru mult timp. În curând, el va fi capabil să păstreze în minte o imagine exactă a ceea ce vrea, chiar și atunci când nu este la vedere. Apoi, zilele în care va fi ușor de distras vor lua sfârșit. Din păcate, acest lucru se întâmplă de multe ori înainte ca el să fi învățat noi moduri de a-și gestiona frustrarea, care vor veni mai târziu, odată cu limbajul.

ANXIETATEA FAȚĂ DE STRĂINI

Odată dobândite aceste noi abilități la această vârstă, copilul este gata să se confrunte cu o nouă dimensiune a lumii: distincția între familiar și nefamiliar. Timp de mai multe luni, el a observat și a răspuns la diferențele dintre un părinte și celălalt și chiar și dintre părinți și străini. Dar, brusc, sensul de „străin“ pare să-l izbească. Ori de câte ori se apropie un străin, el va începe să plângă, să se îndepărteze de acesta, apropiindu-se de părinți. Agățarea de părinți și plânsul sunt comportamente regresive care se

manifestă odată ajunși la acest punct de cotitură: noul mod în care copilul înțelege oamenii și rolurile lor în viața lui. Momentele incomode și jenante sunt inevitabile atunci când copilul își respinge violent buniicii răniți de reacția lui și care — cu cele mai bune intenții — nu se pot abține să nu fie iar intruzivi.

Acest punct de cotitură reprezintă un moment în care disciplina trebuie să ia în considerare capacitățile de dezvoltare ale copilului. A disciplina înseamnă a învăța, iar acum este timpul să-i vorbiți copilului înainte de a întâlni o persoană nouă. Puteți să-l pregătiți cu blândețe pentru a face față propriilor sale sentimente de frică și să-l reasigurați plecând de la aspectul pozitiv că voi cunoașteți persoana pe care urmează să o întâlnească. Cu toate acestea, el nu poate fi obligat să accepte un străin decât în ritmul său propriu. Dacă se teme, are dreptul să fie reconfortat. „Străinul” va trebui să înțeleagă că în spatele acestei reacții intense se află o nouă explozie de înțelegere și inteligență în mintea copilului. Un lucru bun ar fi să pregătiți „străinul” să aibă o prezență discretă și să evite să privească direct în ochii copilului — un mod sigur de a face să plângă orice copil de această vârstă. Dacă copilul poate fi lăsat să cunoască străinul în propriul său ritm, el va învăța să-și mențină controlul. Se va adapta la noua lui abilitate, care la început îl înspăimântă atât de mult, de a diferenția persoanele străine de cele familiare. Bunele maniere vor veni mai târziu.

DE LA 9 LA 12 LUNI: CITITUL PE FEȚELE PĂRINȚILOR

Înainte de nouă luni, se dezvoltă o nouă abilitate, cunoscută sub numele de „referențiere socială”. Copilul privește fața părintelui pentru informații pe care acum le poate descifra cu ușurință — despre orice eveniment care se întâmplă, inclusiv despre comportamentul lui. Momentul apariției ei nu putea fi mai potrivit, căci în jurul acestei vârste mulți sugari încep să meargă de-a bușilea. După ce anxietatea față de străini atinge un maximum în această perioadă, ei se pot acum folosi de comportamentul nonverbal al părintelui pentru a se reasigura și orienta.

De exemplu, în timp ce se îndreaptă spre mașina de spălat vase, dornic să se joace cu butoanele interzise, copilul se oprește și se uită în sus, la fața părinților săi. El poate recunoaște deja o expresie fermă care spune „nu”. Este posibil să fi învățat deja că nu este permis să se joace la mașina de spălat vase. Dar orice copil atât de tentat are nevoie să verifice fața părintelui, ca o reiterare a avertismentului, pentru a-și clarifica orice confuzie pe care a strârnit-o dorința lui. A venit vremea disciplinei serioase. Până acum, distragerea atenției era de obicei suficientă. Acum, este nevoie de fermitate.

În primii ani, copiii mici investesc uriașe cantități de energie în confruntarea cu sarcini care, odată stăpânite, par că au venit de la sine: descifrarea sensului nu numai al limbajului, ci și al tonului vocii, al expresiei faciale și gesturilor. Părinții au nevoie să înțeleagă cu cât efort realizează copiii toate acestea, cât de mult trebuie ei să învețe și cât de mult

contează pe noi pentru a le dezvălui aceste sensuri prin comportamentul nostru. Dacă ne dăm seama de toate acestea, putem vedea în neascultarea lor o modalitate de învățare prin încercare și eroare, și nu un atac personal la adresa noastră. De asemenea, putem înțelege cât de important este ca părinții să răspundă cu fermitate la astfel de comportamente neadecvate.

În această perioadă timpurie, contează cel mai mult mesajele clare și constante, adică același răspuns în situații similare. Când copilul înaintează spre mașina de spălat vase, dacă mama lui zâmbeste cât de subtil la această sfidare ludică, bineînțeles că el va căuta cu mișcările sale nesigure să vadă dacă poate ajunge la butoane. O va face, chiar dacă mama spune: „Nu atinge”, cu un ușor amuzament pe chip. Când ea răspunde în acest mod confuz, fiți siguri că el o va face din nou, pentru a încerca să-și dea seama ce vrea ea să îi transmită de fapt. Copilul răspunde la mesajul mixt al părintelui, care, în acest caz, a fost neclar și dificil de înțeles pentru el. Copilul va continua să încerce până când vocea ei va spune „nu”, iar fața ei va arăta că asta și intenționează să spună.

TESTAREA ȘI IMPORTANȚA REPETIȚIEI

Bebelușii au nevoie ca părinții să continue să spună „nu”, până ce învață lecția și nu mai trebuie să testeze. Ei învață prin repetiție. De multe ori părinții sunt frustrați, chiar descurajați, atunci când bebelușul sau copilul mic se angajează în același comportament iar și iar, pentru a obține un „nu”. Din moment ce copilul știe deja care este regula, e ca și cum îi face plăcere să-și chinuiască părinții.

De ce fiecare copil simte nevoia să testeze? Pentru că încearcă să înțeleagă — este întotdeauna „nu”? Este „nu” când o spui așa? Sau astfel? Este „nu” și în bucătărie? Este „nu” când prietenii mei sunt la noi sau doar când suntem singuri? Poate că este „nu” prima, a doua și a treia oară, dar nu a patra și a cincea. Poate că, își spune copilul, de data aceasta insistența mea va da roade.

Pentru a face lucrurile și mai confuze, uneori un „nu” nu se transferă de la un context la altul. La început, butoanele televizorului par toate la fel — ele se apasă sau se întorc și mami se supără. Dar un pic mai târziu, bebelușul sau copilul mic va vedea că un buton face cutia aceea interesantă să scârțâie și să trosnească, un altul schimbă imaginea și un altul face ca totul să dispară. Este același „nu” pentru toate?

„Nu, nu poți sta în poala mea la cină.” Este adevărat acasă, dar nu și într-un restaurant fără un scaun pentru copii și nici în casa bunicilor, unde copilul este tentat să se dea jos din scaunul lui portabil pentru a explora noul teritoriu, care nu a fost pregătit pentru siguranța copilului și care este plin de comori fragile.

Un „nu” poate să fie diferit când este vorba de copil, de frații săi sau de părinți. Copilul care merge de-a bușilea spre televizor va trebui să învețe că lui nu îi este permis să umble la butoane. El va trebui să înțeleagă că regulile nu sunt întotdeauna aceleași pentru toată lumea. Cu siguranță că cerem mult de la un copil la această vârstă! (Chiar și părinții se luptă să accepte că echitatea nu înseamnă că aceleași reguli se aplică întotdeauna tuturor. În unele cazuri, fiecare copil dintr-o familie trebuie să aibă reguli diferite, în conformitate cu diferitele lui nevoi și abilități.)

Adăugați la toate acestea inevitabilul fapt că regulile și așteptările față de copil se vor schimba pe măsură ce

crește. „Da, poți da volumul mai tare, acum că știi cum să o faci!” „Ura!” ar putea gândi copilul. „Poate că acum pot învârti și butoanele de la aragaz!”

Apoi, există probabilitatea ca un „nu” spus de un adult sau altul să nu sune sau arate la fel sau să nu se refere la același lucru. De la un părinte care lucrează la domiciliu, „nu” poate suna uzat, dar de la un părinte care este plecat toată ziua, „nu” poate suna mai puțin banal și este probabil să atragă mai multă atenție. „Nu” spus de un frate mai mare poate suna mai aspru, iar „nu” spus de un bunic poate fi total surprinzător.

Un părinte care stă acasă poate spune „nu” hârjonelii dinainte de culcare, în timp ce părintele care abia s-a întors de la serviciu o poate savura. Părintele care este îngrijorat mai mult de siguranța copiilor poate spune „nu” jocurilor fizice. Dar dacă celălalt părinte pune preț pe asertivitate ca o cale de protecție, copilul va citi zâmbetul liniștit și aprobarea nonverbală din ochii lui strălucitori. Părinții de bebeluși și copii mici ajung să descopere treptat diferențele în privința așteptărilor lor față de copii. Logic, ceea ce rezultă sunt mesaje mixte. Este ușor de văzut de ce repetiția, constanța și mesajele clare sunt atât de importante pentru copiii mici, atunci când ne gândim la cât de mult le cerem să învețe.

Faceți ca regulile să fie clare și coerente

1. Decideți care sunt regulile voastre.
2. Adaptați regulile la nevoile și abilitățile fiecărui copil — nu trebuie să fie aceeași regulă pentru toată lumea și puteți

ajuta fiecare copil să înțeleagă lucrurile astfel.

3. Părinții trebuie să se pună de acord în privința regulilor.

4. Spuneți-i copilului care este regula, folosindu-vă de cuvinte, tonul vocii, mimică și gesturi.

5. Așteptați-vă să fiți puși la încercare de copil încă o dată.

6. Răspundeți în același mod de fiecare dată. Orice variație face copilul curios să vadă ce se va întâmpla data viitoare.

7. Așteptați-vă să fiți luați prin surprindere de noile abilități ale copilului.

8. Planificați-vă reevaluarea regulilor și a așteptărilor voastre în mod regulat. Pe măsură ce copilul crește, unele dintre ele vor trebui ajustate.

DE LA 12 LA 14 LUNI

Un copil mic care tocmai a început să meargă este atât fermecat, cât și speriat de noua lui mobilitate. Împleticindu-se după un colț, își poate face părintele să dispară. Va testa aceasta iar și iar, uneori încântat de noile sale abilități, alteori căutând înlăcrimat să se reasigure că părintele este tot acolo. Când copilul începe să se joace de-a dispărutul, el le transmite părinților nevoia lui disperată de disciplină. El trebuie să știe că ei se vor asigura că este mereu în siguranță. Priviți în ochii lui care vă privesc plini de recunoștință atunci când alergați după el și-i spuneți ferm: „Vino aici, la mine“. Un părinte învață că disciplina este esențială atunci când copilul își descoperă noile abilități, dar nu este în totalitate sigur cum să le folosească în condiții de siguranță. Copilul și părintele stabilesc tipare de comportament pe care se vor putea baza în anii care vin.

ACCESSELE DE FURIE

La un moment dat, copilul mic își dă seama că poate face alegeri de unul singur. „Da sau nu?“ Decizia lui nu contează mult pentru ceilalți. Dar lui îi pasă atât de profund de ea și conflictul lui interior este atât de mare, încât se aruncă la pământ în hohote de plâns. În acest proces, tinde să împingă limitele toleranței părinților săi și să-i sperie. Pentru că este înspăimântat de noile sale abilități, nu este suficient

pentru el să știe că părinții îl vor ajuta să nu piardă controlul.

Trebuie să învețe să se controleze singur. Deși prezența părinților în timpul unui acces de furie probabil îl va intensifica, ei pot oferi copilului modalități de a se liniști. „Uite aici păturica ta moale.” „Iată un prosop rece să ți-l pui pe față.” „Poți să asculți cântecul tău preferat.” Cel mai bine este să îi oferim ceva ce poate folosi de unul singur: „Uite ursulețul tău de pluș. Vrea să te facă să te simți mai bine. Îi pare rău să te vadă atât de supărat. Are nevoie de o îmbrățișare”. Un părinte poate alina un copil, dar ursulețul de pluș îl învață pe copil să se aline singur.

Cu toate acestea, un copil mic este puțin probabil să renunțe la un acces de furie cât timp părinții săi sunt prin apropiere. Fără să-și dea seama, ei spun: „Nu te poți controla”. Atunci când părinții se pot îndepărta, în condiții de siguranță, ei transmit, în schimb: „Poți să te liniștești fără ajutorul nostru”.

Uneori, nu este sigur să lăsăm singur un copil mic — de exemplu, într-un cadru nefamiliar sau nesigur, ori când ar putea să se rănească serios. Apoi, poate fi necesar să-l țineti nemișcat — în brațe, cu fața îndreptată înainte, cu brațele prinse de brațele voastre în poala lui („poziția coșului”) — cu fermitate, dar fără a-i cauza durere, bineînțeles. Puteți chiar să puneți un picior peste al lui, dacă lovește cu piciorul („poziția foarfecei”), aplicând numai presiunea suficientă pentru a-l ține, și nu mai mult. Țineți-vă capul pe spate și într-o parte, în caz că încearcă să lovească cu capul. Dacă încearcă să muște în această poziție, imobilizați-i ambele brațe prin trecerea brațului în jurul brațelor lui. Apoi puneți celălalt braț peste umărul lui și poziționați-l pentru a-i prinde fruntea în palmă. Vă puteți apleca într-o parte capul peste capul lui și chiar puteți apăsa ușor, pentru a-l ține nemișcat.

Aveți grijă să nu puneți nicio presiune pe gâtul copilului. Poate fi util să-i șoptiți cuvinte blânde la ureche sau încercați să-i cântați încet unul dintre cântecele sale preferate.

Imobilizarea trebuie să fie fermă, sigură și nedureroasă, dacă doriți să liniștiți copilul. Dacă acest lucru nu se poate realiza sau în cazul în care este nevoie să îl rețineți un timp îndelungat, este momentul să apelați la ajutorul medicului pediatru al copilului. Imobilizarea copilului pentru a rezolva un acces de furie este întotdeauna ultima soluție. Asigurați-vă însă că țineți copilul deseori în brațe și în momente liniștite, astfel încât accesesele de furie să nu devină modalitatea copilului mic de a-și satisface nevoia de contact fizic.

Atunci când trebuie să imobilizați un copil care și-a pierdut controlul, este esențial să rămâneți calmi și liniștiți, astfel încât copilul să poată urma modelul comportamentului vostru în viitor. Cântând încet, legănându-l în brațe, îl veți învăța moduri de a se liniști singur. Totuși, pentru a face acest lucru, va trebui să vă țineți firea.

Odată ce s-a liniștit, asigurați-vă că îi evidențiați toate lucrurile pe care le-a făcut pentru a se liniști: „Ai ascultat cântecul meu. Ți-ai dat voie să te relaxezi. Ai respirat profund. Te-ai legănat odată cu mine“. Copilul se va fi simțit reconfortat și gata să renunțe la furie — odată ce a aflat că el are controlul. Obiectivul în acest caz, ca și în cazul oricărei alte forme de disciplină, este autodisciplina.

AL DOILEA AN DE VIAȚĂ

— **Îl vreau acum!**

— Nu-l poți lua.

Copilul apucă prespapierul fragil de sticlă.

— Pune-l înapoi pe birou.

Fascinat de obiect, copilul pare să nu audă cuvintele tatălui său. Precut, tatăl se mișcă cu rapiditate și extrage obiectul dintre degetele lui mici. Copilul se ghemuiește pe podea.

— Nu-l poți lua. Se poate sparge.

Mai multe suspine.

— Îmi pare rău că a trebuit să ți-l iau din mână. Dar, atunci când nu te poți opri, trebuie să te ajut eu.

După ce scutură violent pieptul copilului, suspinele încep să se rărească.

— Se poate sparge atât de ușor. Și aceasta te va întrista.

Copilul se uită în sus la tatăl său printre lacrimi.

— Vrei o îmbrățișare?

Copilul ridică ambele brațe. A uitat de prespapier.

În al doilea an de viață, copilul mic va descoperi relația dintre cauză și efect. Un lucru cauzează un altul. Dacă arunc

prespapierul, el se va sparge. Dacă mă urc pe masa de cafea, cad și mă lovesc. Până să ajungă să înțeleagă lucrurile astfel, părintele trebuie să fie întotdeauna prezent pentru a judeca în locul său. Însă chiar și atunci, copilului mic îi va fi dificil să se autocontroleze și să aplice ceea ce a învățat despre cauze și efecte pentru a-și orienta comportamentul, atunci când impulsurile lui sunt în plin avânt. Controlul impulsurilor este un obiectiv pe termen lung al disciplinei.

CONTROLUL IMPULSURILOR

Copiii mici se luptă cu impulsurile lor. Pentru copilul mic, lumea nu are sens decât dacă o poate atinge, gusta și se poate urca pe ea. Noua lui capacitate de a ajunge în grabă oriunde vrea pare să-l umple de entuziasm cu privire la tot ce este pe cale să descopere! Însă lumea este plină de lucruri periculoase, casante, prea fierbinți la atingere, cu gust rău și orice altceva îi înnebunește pe părinți. Numai prin explorare va începe să învețe despre ele. Un copil mic este de multe ori ca o rachetă accelerând spre catastrofă — dar și către oportunități de a învăța despre lumea sa, în fiecare moment.

Părinții de copii mici sunt adesea epuizați. Ei știu că trebuie să fie prezenți în orice moment pentru a servi ca frână pentru tânărul explorator. Disciplina la această vârstă înseamnă ochi în ochi, mână lângă mână, corp lângă corp. Cuvintele au valoarea lor, pentru ca în timp să poată fi înțelese. Dar cu greu ne putem baza numai pe cuvinte să oprim un copil mic la timp.

La această vârstă, disciplina înseamnă să învățăm treptat acest mic ghemotoc de impulsuri să se controleze. Controlul impulsurilor nu se învață dintr-odată. Părinții de copii mici știu (și probabil părinții copiilor mai mari își vor aminti) că astfel de episoade tind să se repete de nenumărate ori în fiecare zi. La această vârstă, copiii au adesea nevoie ca părinții să-și pună mâna pe mâna sau umărul lor pentru a opri acțiunea nedorită.

Părintele cu prespapierul a testat rapid răspunsul copilului numai la cuvinte și a înțeles imediat că ele nu erau de ajuns. Dacă ar fi repetat de mai multe ori solicitarea, copilului i-ar fi fost din ce în ce mai neclar că tatăl lui vorbește serios. Cuvintele și-ar fi pierdut potențialul de a însemna ceva de unele singure, așa cum ar trebui să se întâmple din ce în ce mai des în următorul an. De îndată ce instrucțiunile rostite n-au fost luate în seamă, acest tată a reacționat și a oprit acțiunea. Dacă s-ar fi oprit acolo, ar fi demonstrat numai că are mai mult control asupra situației decât fiul său. În schimb, el i-a explicat de ce a trebuit să preia controlul. Apoi, l-a lăsat un moment să se relaxeze, înainte de a-l ajuta să-și imagineze propriile sale sentimente survenite în urma deteriorării obiectului prețios. Cel mai important, el i-a insuflat fiului său sentimentul că într-o zi se va putea controla el însuși.

Copilăria mică este o perioadă în care ne ținem de mâini în supermarket. Gândiți-vă cât de mult control al impulsurilor va fi dobândit copilul atunci când părintele îi poate da drumul la mână și-l poate lăsa să stea singur la câțiva pași depărtare! Un copil se uită cu jind la prăjiturile roz pufoase de pe raftul de jos.

— Vino aici. Vreau să-mi spui ce cereale vrei.

Copilul care este gata să asculte o astfel de cerere își poate controla impulsul de a lua prăjiturile, poate lua în considerare cererea părintelui, poate renunța la ceea ce dorea să facă și să meargă apăsător pentru a cântări problema cerealelor. Remarcabil, dacă te gândești! Și multă muncă pentru a ajunge acolo, atât pentru copil, cât și pentru părinte!

Orice părinte își poate imagina lunile precedente — copilul așezat în coșul de cumpărături, aplecându-se periculos în afară, sau copilul tras de mână de tată, în timp ce se întinde spre rafturi. Cutii de dulciuri au fost apucate, lăsate din mână și puse la loc pe rafturi printre proteste înlăcrimate. Cât de chinător este pentru un copil mic să renunțe la impulsurile lui! Cât de dificil este pentru un părinte să-i insufle copilului speranța că-și va putea controla impulsurile într-o bună zi și chiar să-l determine să creadă că merită să renunțe la toate acele dorințe puternice!

Autodisciplina nu presupune numai ca un copil să se poată controla singur, ci și să fie motivat să se controleze pentru că acest lucru înseamnă ceva pentru el, nu numai pentru ceilalți. Odată ce va fi dobândit autodisciplina, un copil va fi capabil să-și armonizeze nevoile cu cele ale celorlalți. Ceea ce faceți acum este să turnați fundația pentru experiențele de învățare din anii ce vor veni.

Cum învățăm copilul mic să-și controleze impulsurile

1. Asigurați-vă mai întâi de atenția copilului. Dacă este necesar, puneți ferm mâinile pe fața lui sau pe umeri. Priviți-l în ochi pentru a fi siguri că se concentrează asupra mesajului.

2. Dați-i clar de înțeles că nu va putea pune în act impulsul său: „Nu-l poți lua”. Sau, dacă ați întârziat puțin: „Pune-l înapoi”.

3. Dacă este necesar, opriți fizic comportamentul pe care l-ați interzis. (Îndepărtați jucăria, îndepărtați-l de locul problematic etc.)

4. Atunci când este posibil, oferiți copilului alternative: „Poți avea în schimb acest lucru”. Aceasta este o modalitate de a-l învăța rezolvarea de probleme.

5. Prezentați alternativa în maniera „ori accepti, ori nu”, nu ca pe o negociere. Oferirea unei alternative arată că obiectivul vostru principal nu este cu siguranță acela de a-i provoca suferință.

6. Rămâneți pe poziție.

7. Fiți empatic față de frustrarea sau dezamăgirea copilului: „Știu că e groaznic când nu poți avea ceea ce vrei”. Nu-l învățați pe copil să renunțe la toate dorințele și visele sale, ci numai la cele cărora nu le poate da curs. Nu încercați să-l învățați să-i placă toate regulile, ci doar să-și gestioneze sentimentele negative legate de ele, astfel încât acestea să nu-l copleșească.

8. Ajutați-l să înțeleagă — în termeni simpli — de ce dorința lui nu poate deveni realitate.

9. În cazul în care simțiți totuși că ați făcut o alegere rea, aceasta poate fi o oportunitate pentru voi să modelați importanța de a recunoaște greșelile proprii și a cere scuze. Dacă faceți acest lucru fără a renunța la autoritate în favoarea copilului, amândoi vă veți simți ușurați.

10. Oferiți-i mângâiere și insuflați-i credința că va putea, pas cu pas, să învețe să se controleze singur. Îmbrățișați-l.

11. Căutați oportunități de a ajuta copilul să salveze aparențele. Atunci când un copil este umilit, cel mai probabil va încerca cât de mult poate — și de secret — să-și justifice comportamentul, în loc să îl schimbe.

12. Când toată ziua nu ați spus decât „nu”, găsiți ceva la care să spuneți „da”. Acest lucru ajută copilul să vadă disciplina ca pe un act de iubire, nu ca pe un răspuns la ceva „rău” din el. Acest lucru nu înseamnă să bateți în retragere. Este contraproductiv, în cele mai multe cazuri, să vă abateți de la poziția inițială.

13. Nu considerați un afront personal comportamentul neadecvat al copilului vostru, în special repetatele lui puneri la încercare. Dacă le vedeți ca pe un atac personal, sunteți tentați să răspundeți cu un atac. În schimb, căutați să aflați ce anume încearcă el să învețe prin comportamentul neadecvat, astfel încât să-i puteți oferi ca răspuns lecția de care are nevoie.

14. Împărțiți responsabilitatea pentru disciplinarea și învățarea copilului cu ceilalți adulți din viața lui.

DISCIPLINA ȘI DEZVOLTAREA EMOȚIONALĂ A COPILULUI

ÎNȚELEGEREA EMOȚIILOR

Ca un copil să înțeleagă sentimentele cuiva suficient de clar pentru a le respecta, el trebuie să și le înțeleagă mai întâi pe ale lui. De la începutul vieții, un copil se uită la fețele celor care-l au în grijă, ascultă vocile lor și, în același timp, experimentează propriile sale senzații corporale. O față familiară, o expresie familiară, o voce blândă receptivă la privirea lui, la mișcările brațelor lui îl fac să se simtă liniștit și alinat.

Copilul începe să învețe despre emoții încă de la naștere. Un copil de patru luni deja se uită fix la părinții lui cu un interes atât de intens, încât îi face să reacționeze; dar el se află abia la începutul explorării rolului lui în sentimentele altora. Când devine furios și înțelege dintr-odată că și-a supărat părintele, surpriza i se vede pe față și în retragerea bruscă. Până la șase luni, el va recunoaște șapte emoții pe fața celor care-l îngrijesc — bucuria, tristețea, furia, frica, surpriza, suferința, interesul — și, de asemenea, le poate exprima.

Până la nouă luni, un bebeluș se va aștepta să găsească informații despre orice situație pe fețele celor apropiați. Așa cum am văzut, el citește deja expresiile faciale pentru a afla ce au de spus ele despre lume. El învață cât de importante sunt celelalte persoane pentru el — un pas înainte pentru a

ajunge să țină suficient de mult la ele pentru a încerca să le facă pe plac și să se controleze singur.

Angajarea în relații va deveni pentru copil un motor al învățării mai puternic decât orice altceva din lumea lui. În primul rând, el învață ce e bine și ce e rău pentru a-și mulțumi părinții. Dacă disciplina devine învățare, atunci orice măsură disciplinară trebuie să țină seama de motivația emoțională din spatele tuturor actelor de învățare.

Pedepsele care lasă copilul să se simtă abandonat sau fără speranța de a-și putea vreodată mulțumi părintele îi rănesc motivația emoțională de a învăța din greșelile lui.

Între doi și trei ani, copilul mic va fi adesea absorbit de sentimente contradictorii și dorințe care nu pot fi îndeplinite. El va lupta pentru a înțelege și a ști cum să numească ceea ce se întâmplă în interiorul lui. Când un copil spune: „SUNT SUPĂRAT!“, „TE URĂSC!“ sau „NU VREAU SĂ PLECI!“, ori exprimă alte sentimente puternice, aceasta este o realizare extraordinară! În numai câțiva ani, copilul a învățat să experimenteze emoțiile, să le recunoască la sine însuși și la ceilalți și să folosească limbajul pentru a le numi. Toate aceste etape sunt necesare ca un copil să învețe să-și controleze emoțiile.

Pentru a nu fi copleșit de emoții, pentru a nu fi luat prin surprindere de propriile lui emoții sau a nu le acumula în interior, de unde îl consumă și îi subminează comportamentul, un copil trebuie să fie capabil:

- să-și simtă propriile emoții ca pe senzații distincte;
- să observe ceea ce le provoacă;
- să observe cum resimte acele emoții când își fac apariția, încep să scânteieze și apoi să explodeze;

- să afle ce poate face pentru a se liniști la loc;
- să identifice tipul de ajutor de care are nevoie de la alții și să-l ceară;
- să învețe să înțeleagă semnificația emoțiilor sale, să le respecte și să le aprecieze valoarea.

GESTIONAREA SENTIMENTELOR INTENSE

E inevitabil ca intensitatea sentimentelor lui să sperie copilul mic și, de multe ori, să-i înfurie părinții. El are însă nevoie mai mult ca oricând să fie disciplinat de părinți — pentru a-l asigura că neliniștea lui interioară nu-l pune în pericol, că ei îl vor ajuta să-și stăpânească sentimentele copleșitoare. Este probabil ca părinții să fie atrași în luptele pe care el le declanșează, dar el are nevoie să preia modelul lor de a se calma, de a clarifica aspectele problemei și de a căuta o soluție.

Comportamentul neadecvat este în mod frecvent prima încercare a copilului de a-și canaliza sentimentele intense. Ca să-și poată gestiona emoțiile fără a recurge la comportamente neadecvate, copilul are nevoie de disciplină și de un model de autodisciplină oferit de părinți. El are nevoie de ajutorul unui părinte pentru a afla mai multe despre sentimentele lui și despre cum să le trăiască fără a-și pierde controlul.

Înțelegerea emergentă a propriilor lui emoții este necesară pentru a putea începe să recunoască existența emoțiilor celorlalți.

Cum ajutăm copilul să-și exprime și controleze emoțiile

Un părinte poate ajuta copilul:

- să se simtă suficient de în siguranță pentru a-și experimenta emoțiile („Te voi ajuta să te controlezi până când vei putea face singur acest lucru”);
- să distingă diferite emoții („Uneori, oamenii simt nevoia să fie răi când sunt speriați”);
- să recunoască asocierile dintre anumite emoții și situații („Nu te simți mândru de tine că ai pus toate jucăriile la locul lor?”);
- să-și observe și să-și numească sentimentele („Când e întuneric, mi-e frică”);
- să identifice și să anticipeze ce anume le declanșează („Nu-mi place să merg la culcare”);
- să găsească modalități de a se liniști sau a-și exprima emoțiile („Am nevoie de niște cărți pe care să mă uit înainte de culcare”, „Voi face un desen al monstrului înfricoșător pe care-l văd la culcare”);
- să ceară ajutor pentru gestionarea sentimentelor lui atunci când are nevoie („Poți să stai pe patul meu și să-mi cânti cântecul nostru înainte de a pleca?”);
- să accepte sentimentele și să le aprecieze valoarea — ele sunt o parte din ceea ce este el. (Un părinte ar putea spune:

„Te distrezi atât de bine toată ziua. Bineînțeles că nu-ți place să trebuiască să te oprești când se lasă noaptea!”, „Ne iubim atât de mult unul pe celălalt. Bineînțeles că nu ne place să mergem la culcare și să așteptăm toată noaptea pentru a ne putea vedea din nou de dimineață!”)

RECUNOAȘTEREA SENTIMENTELOR CELORLALȚI

Undeva, în al treilea an, copilul face o descoperire uimitoare. Se gândește de mult timp, dar acum poate gândi despre gânduri. Puțini copii mici spun: „M-am gândit ieri la asta” ori chiar „Am uitat ce voiam să spun”. Dar unii copii de doi ani și mulți copii de trei ani pot începe să se gândească la gândurile, amintirile, sentimentele, credințele și interesele lor. De aici apare gândirea despre gândurile și sentimentele altor oameni: „Acel copil plânge pentru că îi este dor de mama lui”. Această nouă capacitate este adesea privită ca de la sine înțeleasă. Cu toate acestea, în lipsa ei, un copil nu este gata să învețe să-și modeleze comportamentul, astfel încât să ia în considerare sentimentele altora.

Disciplina îl va împinge să folosească această nouă abilitate și să anticipeze efectele comportamentului lui. De exemplu, atunci când un copil de trei ani trage jucăria din mâna frățiorului său, făcându-l să plângă, ar putea spune: „Este a mea și nu te poți juca cu ea!” Dar când tatăl lor spune pe un ton serios: „Crezi că va dori să se mai joace cu tine dacă-l tratezi în acest fel?”, el se uită în sus la tatăl său cu ochi vinovați, iscoditori. Atunci când tatăl continuă să spună: „Știi, dacă i-ai fi oferit altceva, în loc doar să îi iei jucăria, poate că nu s-ar fi supărat așa de tare”, copilul este gata să se gândească la sentimentele altor oameni, chiar și ale

fratelui său mai mic. Un părinte trebuie să fie gata nu doar să-i arate unui copil ceea ce a greșit, dar și să-i ofere alternative pozitive.

EMPATIA: A-ȚI PĂSA DE CEEA CE SIMT CEILALȚI

Capacitatea de a înțelege sentimentele altora și de a le trăi suficient de profund pentru a-ți păsa de ele își are rădăcinile în frageda copilărie, deși se dezvoltă de-a lungul întregii vieți. Din păcate, unii adulți nu și-o dezvoltă pe deplin niciodată. Totuși, comportamentul fiecărei persoane nu va depinde în ultimă instanță de o disciplină impusă din exterior (cu excepția celor aflați între zidurile închisorii), ci de disciplina autoimpusă. Și, la rândul său, autodisciplina este ghidată de conștientizarea și preocuparea individului pentru sentimentele și nevoile celorlalți.

Multe cazuri în care este nevoie de disciplină reprezintă oportunități de a îndruma un copil să înțeleagă și să-i pese de sentimentele altora. Un copil de patru ani este speriat la vederea unui copil într-un scaun cu rotile.

— Uită-te la acel băiat cu un picior, strigă el la mama lui.

Stânjenită și alarmată, mama îl ia de umeri și-l privește fix în ochi.

— Cum crezi că se simte el după ce și-a pierdut un picior și alți oameni îl arată cu degetul?

Copilul de patru ani izbucnește în lacrimi. Și-a dat voie să simtă sentimentele celui alt copil. Mama lui îl îmbrățișează și spune:

— Este trist să-ți imaginezi cum se simte și e înfricoșător că acest lucru i se poate întâmpla oricui.

Aceasta este o oportunitate pentru părinte să schimbe atitudinea copilului său, de la una critică la una de simpatie, pentru a învăța copilul să se pună în locul altcuiva. Dar acest lucru poate fi dureros. De multe ori, în spatele cruzimii unui copil se ascunde vulnerabilitatea lui. Fără sprijinul unui părinte, poate fi prea dureros pentru copil să se confrunte cu sentimentele lui. Tachinarea și alte comportamente negative sunt rezultatul inevitabil al acestei evitări.

DEZVOLTAREA MORALĂ

Disciplina este modalitatea prin care părintele ghidează dezvoltarea morală a unui copil. Dobândind abilitatea de a înțelege perspectivele altor oameni, copilul poate vedea că regulile iau în considerare nevoile tuturor, nu doar pe ale lui. Când va înțelege importanța faptului de a trata pe toată lumea așa cum și-ar dori el să fie tratat, copilul va învăța să facă sacrificii de dragul celorlalți. Totuși, el va avea nevoie de autodisciplină pentru a reuși.

Înainte de a fi pregătit să se folosească de conștientizarea sentimentelor altor oameni pentru a-și orienta comportamentul, el va fi mai întâi ghidat de celelalte consecințe ale comportamentului lui. Dacă ar fi întrebat de ce nu fură o jucărie, un copil de patru sau cinci ani ar spune, probabil, ceva de genul: „Poliția m-ar băga la închisoare”. Totuși, scopul ultim al unui părinte este acela de a-l învăța pe copil să se comporte civilizat, indiferent dacă cineva se uită sau nu. (Destul de curând, vor exista multe ocazii în care nimeni nu va fi de față!) Cum are loc această tranziție remarcabilă? Când părinții îi dau de înțeles copilului că se va confrunta cu consecințele comportamentului său neadecvat, ei au de ales. Ei pot prezenta consecința într-o manieră care afirmă puterea lor asupra copilului: „Pentru că așa am spus eu” este un exemplu al acestei abordări. Alternativ, ei se pot impune într-un mod care arată că regula este corectă și este în interesul tuturor să o urmeze: „Va trebui să-i dai jucăria înapoi. Nu ți-ar plăcea ca altcineva să ia una din jucăriile tale fără să întrebe”.

Când părinții își învață copilul să se supună regulilor pentru că regulile sunt corecte, și nu pentru că părinții sunt mai puternici, ei pregătesc copilul să respecte legea în anii care vor veni, când părinții nu vor mai fi întotdeauna mai puternici.

Priviți un copil de patru ani care a pus ochii în parc pe tricicleta altui copil. Incapabil inițial să se abțină, întinde mâna pentru a prinde șaua. Dar imediat ce o face, înțepenește, se uită în ochii proprietarului tricicletei și se retrage. Acest copil de patru ani învață să se gândească la ceilalți și se oprește din ce avea de gând. El ar putea fi motivat de dorința de a se împrieteni cu acel copil sau de dorința de a evita mustrarea din partea tatălui său. Totuși, în anii care vor veni, va învăța să ia în considerare nevoile și sentimentele altor persoane în comportamentul său față de ele, pur și simplu pentru că ele contează.

La început, părinții pot fi uneori nehotărâți cu privire la regulile care contează pentru ei. Acest lucru are tendința de a insufla și copilului un sentiment de nehotărâre. Însă de-a lungul timpului, pe măsură ce părinții se decid cu privire la regulile lor, copilul va avea nevoie să le testeze. Dacă părinții răspund cu constanță la încercările lui, vor ajuta copilul să-și rezolve confuzia. Când normele sunt aplicate în mod consecvent, copilul învață că ele nu se schimbă în funcție de dorințele sau sentimentele de moment ale părinților sau copiilor. Consecvența demonstrează unui copil că regulile rămân aceleași fiindcă ele au propria lor importanță.

Cu toate că va dura mai mult, obiectivul părinților este de a ajuta copiii să-și folosească empatia crescândă pentru „a face ceea ce trebuie” pentru că trebuie, chiar și atunci când adulții nu sunt acolo să-i pedepsească sau nu. Ca părinți, trebuie să ne ajutăm copiii să-și găsească propriile motivații

pentru a se comporta în conformitate cu un cod moral comun. Mai devreme sau mai târziu, vor fi prea mari pentru a putea fi întotdeauna prezenți să-i disciplinăm atunci când ei ezită. Până atunci, trebuie să ne asigurăm că și-au însușit valorile pe care li le-am insuflat.

STIMA DE SINE

Dacă vrem ca unui copil să îi pese de alți oameni, el trebuie să învețe să îi pese profund de el însuși. Când un copil mic primește iubire și oportunități de a se aprecia pe sine însuși, părintele îl pregătește pentru empatie. Simțul propriei valori îl va face pe copil să simtă că merită să-și reorienteze impulsurile, de dragul său și de dragul altora. Un copil care nu se place pe sine este prea puțin motivat pentru a-i păsa de ce se întâmplă cu oricine altcineva!

Bineînțeles că iubirea este, încă de la început, esențială pentru stima de sine a unui copil. Dar la fel sunt și oportunitățile pentru succes și atenția pentru dezvoltarea abilităților sale (chiar mai mult, începând de la grădiniță), care vor ajuta copilul să se aprecieze pe sine. Mai puțin evident este rolul disciplinei. Unui copil nu-i face plăcere când își pierde controlul. Un copil care și-a pierdut controlul și nu este disciplinat se întreabă dacă părintele său crede că merită să fie disciplinat. El s-ar putea întreba dacă părinților le pasă suficient de mult de el pentru a se confrunta cu furia și frustrarea sa din momentul disciplinării. Stabilitatea stimei de sine a unei persoane — atât în condiții de succes, cât și de eșec — este o provocare care nu va dispărea toată viața. Învățarea începe devreme.

Solicitările exagerate, care vin chiar și de la părinți iubitori, pot anula până și stima de sine a copilului cel mai competent. Riscăm să îl facem să simtă că „nu este bun de nimic”, că nu se poate ridica la înălțimea așteptărilor nerezonabile ale părinților. El ar putea să facă din aceste așteptări nerezonabile propriile așteptări. Când simte că nu

se poate ridica la nivelul așteptărilor părinților săi sau ale lui proprii, disciplina va fi pentru el o critică.

Solicitările exagerate sunt o modalitate de a pune copilul pe traiectoria eșecului. Pedeapsa în locul învățării — de exemplu, sub forma reproșurilor sau refuzul de a-i oferi înțelegere și aprobare — va ataca în mod cert stima de sine a copilului. Comportamentul neadecvat poate fi forma copilului de a protesta, o încercare de a se proteja pe sine care e sortită eșecului. Atunci când părintele devine exasperat de refuzul intens și repetat al unui copil de a-i îndeplini așteptările, este cu siguranță timpul de a se retrage, a reevalua dacă copilul este într-adevăr pregătit pentru ce i se cere și a-și reajusta cerințele.

„Îți tot spun să-ți aduni hainele și să le pui la locul lor în fiecare zi și niciodată nu o faci! Vrei să fii un dezordonat tot restul vieții?“, strigă mama furioasă la copilul ei de cinci ani. La această vârstă, un copil încă are nevoie să i se reamintească în fiecare zi ce are de făcut când e vorba de astfel de sarcini și chiar de spălatul pe față și periatul dinților. Desigur, acest lucru este plictisitor pentru orice părinte, dar nu ne putem aștepta încă de la un copil să se organizeze pentru a face aceste lucruri pe cont propriu. Numai prin repetiție el va învăța în cele din urmă să-și amintească singur. Până atunci, reproșurile aspre tind să împingă copilul spre revolta împotriva îndemnurilor părinților.

Un copil care acceptă îndemnul făcut cu blândețe sau protestează doar pentru scurt timp este un copil care, în cele din urmă, și le va asuma. Un copil care protestează violent poate comunica de fapt că nu este încă pregătit sau că resimte îndemnul mai mult ca pe o insultă decât ca pe un ajutor. Unii copii vor transforma chiar uitarea lor în încăpățănare, pentru a învinge critica. El ar putea răspunde:

„N-am uitat. N-am făcut-o intenționat“, pentru a se simți din nou în control.

Copiii cu probleme care le afectează capacitatea de învățare sau relaționare, cum ar fi dificultățile de învățare sau tulburarea de hiperactivitate/deficit de atenție, mai ales când sunt nediagnosticate, sunt în mod special expuși riscului de a avea o stimă de sine deteriorată. Dacă disciplina ia forma unor critici dure, ei tind să protesteze printr-un comportament „urât“.

Lauda excesivă poate, de asemenea, interfera cu stima de sine a unui copil. Când primești prea multe laude, poate fi dificil să te ridici mereu la înălțimea lor, să simți că le meriți și să le iei în serios. Unii copii ar putea avea nevoie să se comporte neadecvat pentru a testa laudele care par prea mari pentru a fi adevărate sau pentru a-i determina pe părinți să treacă de la laude exagerate la a-l accepta pe copil așa cum este el cu adevărat.

ETICHETE NEGATIVE CARE SE AUTOÎNDEPLINESC

Copiii care fac eforturi pentru a-și controla impulsurile lor de a lovi, mușca sau arunca lucruri trebuie să fie învățați să vadă efectul acțiunilor lor asupra altora. Când adulții folosesc critici dure la persoană, acest lucru îi determină în schimb să creadă că ei sunt cu adevărat „răi“. Astfel de etichete pot deveni credința unui copil despre el însuși și o autoprofeție. Mai bine, luați copilul care a fost agresiv și îmbrățișați-l. Desigur, va trebui să i se spună că nu este acceptabil comportamentul său și să se confrunte cu

efectele comportamentului său. Fără aceasta, copilul va rămâne speriat de propria sa lipsă de control. Va continua să lovească sau să muște până când va ști că poate conta pe un adult care să-l oprească. Dar un părinte trebuie să manifeste, de asemenea, dragoste și încredere. Copilul trebuie să învețe să creadă în bunătatea lui și să spera că se va putea controla singur.

DEFENSELE: COSTUL CONFRUNTĂRII CU REALITATEA

Ca un copil să poată învăța lecția pe care i-o oferă un părinte despre o greșeală pe care a făcut-o, trebuie să fie capabil să își înfrunte slăbiciunile. Oricât de greu le-ar fi adulților să-și recunoască în mod deschis propriile neajunsuri, copiilor mici le este și mai greu. Ideea lor despre cine sunt și despre valoarea lor este cu atât mai firavă. Pe măsură ce cresc suficient pentru a realiza că sunt mai mici, mai neexperimentați, știu mai puține lucruri și nu au suficiente abilități într-o mulțime de domenii, reproșurile unui părinte pot părea cu atât mai amenințătoare.

Un copil care crede în sine poate îndrăzni să se confrunte cu greșelile sale. Treptat, el trebuie să învețe să-și accepte greșelile și simte satisfacție atunci când și le corectează. Lauda și întăririle pozitive pot fi de ajutor, dar trebuie să conducă copilul spre a-și găsi propria mândrie și satisfacție legate de comportamentul lui. Un copil care este dependent de lauda unui părinte se va simți amenințat și va intra în defensivă, atunci când nu o poate avea sau când părintele se abține. De-a lungul timpului, părintele va trebui să înlocuiască „Sunt atât de mândru de tine” cu „Nu ești mândru de tine?”

Modul unui copil de a se proteja împotriva emoțiilor supărătoare este mult mai puțin dezvoltat decât al unui adult. Atunci când copilul trebuie să se confrunte cu sentimente copleșitoare (între care furie, respingere, frică și vinovăție), el recurge adesea la denaturări evidente ale

realității pentru a evita aceste sentimente: „NU AM FURAT BOMBOANA”. Dar, desigur, știți că a făcut-o.

Când confruntăm un copil cu faptele lui greșite, îi cerem să-și înfrunte limitele și defectele. Dacă, în timp ce subliniem ce a făcut greșit, îi punem la încercare încrederea încă fragilă în sine și propria valoare, este probabil ca el să protejeze aceste convingeri prin negarea vinovăției, prin minciună sau ascultând ceea ce spunem numai pe jumătate.

Pentru a se proteja de reacția părinților lor și de propria lor conștiință, copiii mai mari își justifică adesea comportamentul neadecvat prin ceea ce au intenționat să facă. „N-am vrut să fac asta. Dar când am scăpat bomboana pe jos, m-am gândit că mai bine s-o mănânc eu, decât să ajungă la altcineva.” De multe ori, este mai bine să nu intrăm în argumente juridice legate de intenție. „Nu contează atât de mult dacă aceasta a fost intenția ta sau nu. Bomboanele fratelui tău mai mic au ajuns în stomacul tău, fie că ai vrut sau nu. Oricum ar fi, va trebui să cumperi câteva bomboane cu banii tăi pentru a le înlocui pe acestea.” Este esențial să oferim copilului șansa de a repara lucrurile și a fi iertat, atunci când îl ajutăm să se confrunte cu ceea ce a făcut și să-i creăm un sentiment pozitiv legat de rezultat.

DE LA DISCIPLINĂ LA AUTODISCIPLINĂ

Scopul părinților în privința disciplinei este acela de a ajuta copilul să se bazeze pe propria lui motivație pentru a-și controla impulsurile, a-și gestiona emoțiile, a respecta nevoile, sentimentele și drepturile celorlalți și „pentru a face ceea ce trebuie” pentru că trebuie. Pe măsură ce copilul crește, părinții pot lăsa mai mult loc copilului pentru a recunoaște singur propriile lui fapte greșite, consecințele actelor sale, precum și modalități de a face reparații. Acest proces începe când părintele observă pe fața copilului său, care tocmai a fost disciplinat, o privire recunoscătoare de ușurare. El a început să-și recunoască nevoia de disciplinare și este pe cale de a învăța să se disciplineze el însuși.

Mai ales în mijlocul unei crize, căutați ocazii pentru a determina copilul să-și examineze și să-și gestioneze comportamentul în mod mai independent. Folosiți „Îți dai seama ce ai făcut?”, în loc de „N-ar fi trebuit să faci asta”. Folosiți „Îți dai seama cum l-a făcut să se simtă gestul tău?”, în loc de „l-ai rănit sentimentele”. Folosiți „Ce crezi că poți face pentru a-l ajuta să se simtă mai bine?”, în loc de „Va trebui să îi ceri scuze”. Aceste diferențe subtile transmit unui copil că acum contați pe el și că el poate conta pe el însuși pentru a-și îndrepta greșelile. Nu-l abandonați, ci îi transmiteți că puneți preț pe noile lui abilități.

Un copil trebuie să știe, și să știe că și părinții lui știu, că a face greșeli este ceva omenesc. El trebuie să știe că greșelile lui pot fi înțelese și iertate, chiar dacă există un preț care va trebui plătit. De fapt, consecința poate fi propusă pentru a-l reasigura că poate fi iertat. Greșelile pot

fi văzute ca pași necesari pentru învățare, mai degrabă decât ca o reflectare a valorii intrinseci a unei persoane. Capacitatea unui copil de a crede în progresul lui trebuie sprijinită de încrederea părinților săi în el.

Comportamentul neadecvat ca oportunitate pentru a-i preda autodisciplina

1. Observați comportamentul nonverbal al copilului vostru pentru a vedea cât de rău se simte deja cu privire la ceea ce a făcut.
2. Dacă știe deja că a făcut ceva greșit și se simte vinovat, atunci el a început deja să învețe lecția.
3. Atunci când sunt prea greu de suportat, sentimentele de vinovăție riscă să fie ascunse de negare. Nu puneți presiune asupra copilului până într-acolo încât să nu se poată confrunta cu ceea ce a făcut. În schimb, apreciați curajul de care a avut nevoie pentru a se confrunta cu propriile greșeli: „Pot să văd că te simți groaznic pentru ce ai făcut. Știi că nu vreau să te simți mai rău decât te simți deja”. Cel mai probabil, va fi surprins de aceste cuvinte și va fi dispus să asculte.
4. Dacă e nevoie, vă puteți asigura că înțelege ce a făcut, cerându-i să vă relateze cele întâmplate. Cuvintele lui sunt mai valoroase decât ale voastre și aveți șansa de a lămuri orice neclaritate pe care o auziți.
5. Decideți cu privire la o consecință (consultați-vă cu soțul/soția, dacă este posibil) strâns legată de fapta greșită și care-i permite copilului să repare lucrurile. „Va trebui să-ți

rețin banii de buzunar până când vei fi strâns suficient de mult pentru a cumpăra unul nou”, „Va trebui să faci o felicitare frumoasă pentru a-i spune cât de rău îți pare”.

6. Asigurați-vă că înțelege importanța actelor de a cere iertare și a repara lucrurile și că se simte iertat. „Ai nevoie de o îmbrățișare?”

Capitolul doi

O abordare asupra disciplinei

Există două considerații generale de luat în calcul atunci când alegem modalitățile de disciplinare a copilului. Prima: părinții ar trebui să fie conștienți de influența propriului lor trecut. A doua: temperamentul copilului va influența abordarea pe care trebuie s-o adopte. După discutarea acestor două considerații, voi expune avantajele și dezavantajele diferitelor abordări asupra disciplinei.

AMINTIRILE PĂRINȚILOR REFERITOARE LA DISCIPLINĂ

Noii părinți își amintesc deseori modurile în care i-au disciplinat propriii părinți. Mulți spun: „Sunt sigur că nu vreau să fiu ca părinții mei” și ar putea avea sentimente puternice legate de propriile moduri de disciplinare a copilului. Disciplina este însă o dimensiune atât de investită emoțional a trecutului nostru ca părinți, încât este inevitabil să revenim la tiparele propriei copilării sau să gravităm în jurul extremei opuse.

Momentele în care copiii noștri apelează la noi pentru a-i disciplina sunt rareori calme sau favorabile reflecției. Un acces de furie la magazin sau pe scaunul din spate al mașinii la o oră de vârf, un copil înlăcrimat care are pe gât urme de zgârieturi făcute de copilul nostru — acestea nu sunt momente propice unor reacții atent gândite. În schimb, apelăm fără să ne gândim la metodele cele mai la îndemână: tacticile de disciplinare adânc înrădăcinate cu care am fost crescuți noi înșine. În mod tragic, nu este niciun secret că adulții care au fost abuzați în copilărie sunt mai înclinați decât alții să-și abuzeze propriii copii. Totuși, cu toții apelăm la propria noastră educație, fie că ne aflăm într-un moment de criză sau nu, pentru a ne găsi calea.

Unii părinți pot avea sentimente de plăcere și mândrie față de propria capacitate de a reproduce tradițiile familiei lor privind disciplina. Totuși, alți părinți se vor simți îndurerați pe măsură ce află că dorința lor de a fi un altfel de părinte este dejucată de către propriile lor instincte. Pentru unii părinți, frustrarea provocată de copiii lor se combină cu un

recul spre propriul trecut. Adăugați la toate acestea grijile imediate declanșate de comportamentul copilului: Se află el în siguranță? Se va răni? Cum va învăța vreodată să se disciplineze sau să recunoască ce e rău și ce e bine? Ce prezice acest comportament pentru viitorul lui?

Este ușor de înțeles de ce este o dificultate atât de mare să concepi în toiul evenimentelor un răspuns disciplinar care să pună capăt crizei și care, în același timp, să țină cont de obiectivele pe termen lung ale disciplinei.

ADAPTAREA DISCIPLINEI LA DIFERENȚELE TEMPERAMENTALE

Temperamentul oricărui copil este unic de la bun început. Tipul de disciplină la care reacționează și momentele când va avea nevoie de disciplină vor varia într-o oarecare măsură în funcție de temperamentul lui. Există trei grupe de caracteristici care variază în funcție de copil și care influențează modul cum interacționează el cu mediul înconjurător. Acestea, împreună cu ritmurile individuale ale somnului, alimentației și ale altor funcții corporale, îi definesc temperamentul:

- Modul cum abordează o sarcină: durată concentrării atenției și perseverența, capacitatea de a fi distras și nivelul activismului.

- Cât de flexibil este copilul în relațiile interpersonale — dacă e îndrăzneț, timid, adaptabil sau rigid.
- Cum reacționează copilul la ceea ce vede, la sunete sau evenimente etc. — calitatea dispoziției sale și intensitatea reacțiilor.

Este inevitabil ca temperamentul unui copil să nu influențeze lucrurile pe care le poate face cu ușurință și pe cele care vor reprezenta o dificultate.

- Copiilor foarte activi le-ar putea fi mai dificil să se controleze și au nevoie mai des de o abordare mai directă a părinților.

- Copiii care „se încălzesc greu” s-ar putea retrage, chiar răzvrăti, atunci când sunt împinși să facă ceva nou. Ei au nevoie de timp să se pregătească și ar putea avea nevoie ca părinții să împartă o nouă cerință în pași mici.
- Copiii foarte sensibili, care rezonază emoțional cu cei din jurul lor, s-ar putea simți responsabili pentru lucruri care le depășesc vârsta și ar putea fi copleșiți de vinovăție chiar la cel mai mic reproș.
- Copiii cu o durată limitată a concentrării atenției ar putea avea dificultăți în a îndeplini o serie de instrucțiuni și s-ar putea să le efectueze pas cu pas, până la următoarea comandă.
- Copiii cu hipersensibilitate senzorială sunt copleșiți de ceea ce văd, aud sau ating. Ar putea avea nevoie să se izoleze de sunetele sau imaginile din jur. Acest lucru îi poate face să rateze îndeplinirea unei cerințe parentale.

Înțelegerea temperamentului copilului dumneavoastră vă va ajuta să modelați cea mai eficientă disciplină posibil. Disciplina adaptată calităților unice ale copilului va fi cea mai bună șansă de a-l învăța cum să-și gestioneze comportamentul.

De asemenea, este probabil ca temperamentul unui copil să influențeze interacțiunea cu părinții lui. „Ajustare” e un termen creat de Stella Chess și Alexander Thomas pentru a descrie compatibilitatea între temperamentul copilului și cel al părintelui. Luptele pentru obținerea controlului sunt un risc atunci când temperamentele copilului și părintelui sunt prea diferite, iar părinții ar putea dori să schimbe temperamentul copilului. Desigur, acest lucru este imposibil. Cel mai bine este ca un părinte să accepte temperamentul

copilului așa cum este și să învețe să lucreze cu el. Este probabil ca aceste lupte să aibă loc și atunci când părintele și copilul sunt prea asemănători. Părinții ar trebui să învețe să-și accepte propriile temperamente când se văd pe ei înșiși în copil.

INFLUENȚA EXEMPLULUI PROPRIU AL PĂRINTELUI

Indiferent de abordarea pe care o adoptați în privința comportamentelor neadecvate ale copilului, îi veți oferi un model. Fiica mea mi-a povestit despre un moment când fiul ei în vârstă de șase ani o ruga cu încăpățănare să-l lase să mai vadă „încă un” program la televizor. La fel de hotărâtă, ea a rămas pe poziție într-un mod din ce în ce mai emfatic. Când ea a început să țipe și să dea din picior, copilul a privit-o și i-a spus: „Să știi că amândoi o să ne simțim mai bine odată ce te calmezi”. În momente ca acesta, este inevitabil ca părinții să simtă nevoia unei pauze de calmare înainte de a se confrunța cu copilul.

Ce-ar fi să-i transmiteți copilului cât de supărat sunteți și cum aveți de gând să gestionați această situație? „Sunt atât de supărat, încât am de gând mai întâi să mă calmez, apoi să stau puțin să mă gândesc care vor fi consecințele pentru tine.” Copilul va ști imediat că vorbiți cât se poate de serios. De asemenea, copilul va lua ca model abilitatea dumneavoastră de a vă identifica și gestiona sentimentele. El ar trebui să poată conta pe o reacție echitabilă față de greșeala lui și care nu este excesiv de influențată de emoțiile dumneavoastră inițiale; totuși, va trebui să vadă cum v-a afectat comportamentul lui pentru a învăța. Un copil care și-a înfuriat un părinte trebuie să afle consecințele acțiunilor lui; totuși, părinții îi pot oferi un exemplu important: ei îl pot pune la punct în mod echitabil, fără să acționeze la mânie chiar atunci când sunt furioși.

O explozie de furie parentală ar putea înfricoșa atât de mult un copil, încât să devină improbabil să învețe ceva. O reacție care induce vinovăția, care dă impresia că copilul și-a rănit serios părintele, ar putea îndrepta atenția copilului mai mult spre salvarea părintelui decât spre înțelegerea greșelii. În schimb, o expresie adecvată și lipsită de ambiguitate a sentimentelor pe care copilul i le-a provocat părintelui — furie, durere, frustrare, frică — va ajuta copilul să înțeleagă efectele acțiunilor lui și viețile interioare ale celorlalți.

Am observat că populația maya din sudul Mexicului se sprijină pe modelare pentru a-și crește copiii. Copiii lor imită rapid fragmente ale comportamentului părinților. Când am încercat să încep o primă conversație cu o mamă, băiețelul ei mă cerceta cu ochi curioși, întrebători. Mama mi-a răspuns scurt, șoptit și apoi s-a uitat în altă parte. Reacția ei a transmis fără echivoc mesajul că nu voia să aibă de-a face cu un străin. Fără ezitare, copilul și-a coborât privirea și și-a întors capul, înțelegând imediat și supunându-se mesajului nerostit al mamei despre cum să reacționeze față de străini. Modalitățile unui părinte de a-și gestiona sentimentele pot fi, de asemenea, un model pentru copil în ceea ce privește maniera în care să și le gestioneze.

Unii părinți știu că țipă la copii și și-ar dori să nu țipe. Alții ar putea crede că-și pregătesc copilul pentru o lume în care probabil n-o să-l menajeze nimeni. Totuși, cei mai mulți părinți nu vor dori să plătească prețul de a țipa la copiii lor mici. Zece ani mai târziu, se pot aștepta să-i audă pe copii țipând la ei — și pe același ton. Încă și mai rău, este probabil ca părinții să audă sunetul vocii părinților lor (cei care țipau la ei) în țipetele copilului lor adolescent. În mod surprinzător, copiii sunt mult mai înclinați să se oprească și să asculte atunci când părinții își coboară vocea și vorbesc în șoaptă!

PREȚUL UMILIRII COPILULUI

Bunicul meu a adus odată o păpușă antică de porțelan din China. Gâtul și umerii păpușii erau extrem de ciobite. Conform spuselor bunicului meu, capul păpușii, fixat pe corp cu un arc, era lovit cu putere de părinți ori de câte ori posesorul ei era obraznic. Păpușa lovită, expusă într-un loc vizibil din casă, a devenit un simbol care dezvăluia „răutatea” de neuitat a posesorilor ei.

Este rușinea un ingredient necesar al disciplinării? Rușinea poate face copilul să creadă că este cu adevărat „rău” și să se poarte ca atare ori să-și ascundă „răutatea”. Uneori, chiar reușește să pună capăt comportamentului „rău” — dar numai temporar. Supunerea de dragul evitării rușinii nu face decât să amâne comportamentul „rău” până când copilul este iar liber să facă ce vrea. Un părinte care rușinează un copil îl învață: „Ai grijă să nu fii prins!” O expunere publică a greșelilor copilului îi axează atenția pe ceea ce cred alți oameni, când ar putea în schimb să-l învețe să-și consulte conștiința. Un copil care este pedepsit prin intermediul umilirii este mai probabil să fie interesat de răzbunare, mai curând decât de a cere scuze.

PEDEAPSA FIZICĂ

Palmele la fund și alte pedepse corporale pun capăt comportamentului nedorit al unui copil prin înspăimântarea lui sau prin producerea durerii fizice, afirmând totodată forța fizică superioară a adultului. Adulții care au primit pedepse corporale par aproape întotdeauna să-și amintească cât de puternici păreau părinții lor și cât de frică le era de ei. De asemenea, își amintesc și cât de furioși erau și cât de puțin îi admirau sau respectau pe părinții lor în astfel de momente.

Acești adulți își amintesc mult mai rar de ce erau loviți sau lecția pe care trebuiau să și-o însușească. O femeie adultă, acum mamă, a formulat acest lucru astfel: „Îmi amintesc exact cu ce m-a lovit și unde m-a lovit, dar nu-mi amintesc de ce. Tot ce-mi amintesc era rușinea, cât de furioasă eram pe tata și cât de mult voiam să mă răzbun. Dar de învățat, n-am învățat nimic”. Când un părinte folosește violența pentru a arăta „cine e șeful”, el sau ea spune copilului: „Sunt mai mare decât tine” și „Nu te respect”. Ne putem aștepta de la un copil tratat astfel să se izoleze de părintele lui și să se protejeze printr-un cocon de furie. Este inevitabil să-și piardă respectul față de adult și i-ar putea fi dificil să ia în serios învățăturile morale ale unui părinte care l-a rănit.

Multe familii din țară și din străinătate consideră încă palmuirea la fund ca pe o formă acceptată de disciplină. În Franța, acum o generație sau două, mulți copii erau crescuți cu amenințarea martinet-ului, un bici scurt cu ciucuri. Folosit poate o singură dată, sau niciodată, zăcea agățat pe peretele bucătăriei ca un memento ineluctabil al „ultimei

soluții“ pentru comportamentul „rău“. Uneori, o amenințare face inutil actul propriu-zis. Dar trebuie ca un copil să trăiască în frică pentru a se putea autocontrola?

În alte culturi, familiile au la îndemână o lingură sau o paletă de lemn destinată lovirii feselor copiilor neastâmpărați. Chiar dacă nu este folosită niciodată, părinții o amintesc la nevoie ca memento al consecințelor care trebuie evitate. Mulți părinți nu-și lovesc niciodată copiii, ci pur și simplu le reamintesc de puterea și disponibilitatea lor de a folosi violența. Copiii care pot asimila această idee, își imaginează cum s-ar traduce în fapt și decid că nu merită să continue comportamentul neadecvat s-ar putea să nu trăiască niciodată experiența reală. Dar această metodă lasă copilul dependent de amenințările părinților cu violența fizică, pentru a se opri și a reflecta asupra comportamentului său. Părinții care au crescut cu pedepse corporale sunt înclinați să continue tradiția în generația următoare. O educatoare pe care o cunoaștem îi aude pe unii părinți spunând: „Părinții mei m-au altoit și cred că n-am ajuns rău“. Replica ei este următoarea: „Ați înțeles greșit. N-ați ajuns rău în ciuda faptului că ați fost bătuți!“

Părinții care doresc să-și crească copiii diferit de felul cum au fost ei crescuți ar putea să observe că au încă reacții familiare și adânc înrădăcinate sub imperiul momentului. Totuși, e probabil să se simtă copleșiți de vinovăție când fac acest lucru. Cei care chiar reușesc să evite pedeapsa corporală este mai probabil să aibă succes dacă-și pregătesc alte reacții simple la care pot apela atunci când nu au mult timp de reflecție.

Orice familie va trebui să-și înțeleagă propriile tradiții privind disciplina (inclusiv pedeapsa corporală) și să decidă dacă le continuă sau adoptă un nou curs. Tradițiile familiale merită respect, deși există linii care nu ar mai trebui

încălcate. Cu siguranță, vătămarea fizică nu este acceptabilă în nicio situație. Dar ce spuneți despre durerea fizică trecătoare — cum ar fi o palmă la fund sau peste obraz? Ce ziceți despre durerea emoțională, trecătoare sau nu — cum ar fi rușinarea, umilirea, critica distructivă sau comparațiile negative cu alți frați sau surori? Dacă disciplinarea înseamnă a învăța copilul și obiectivul ei este autodisciplina, atunci aceste abordări sunt în cel mai bun caz irelevante, iar în cel mai rău caz contraproductive. Ele nu au niciun rol în disciplinarea copilului.

Cel mai des, părinții își lovesc copilul atunci când au pierdut ei înșiși momentan controlul. Este limpede că copilul nu are nimic pozitiv de învățat din această situație. Părintele lovește mult mai rar atunci când este calm și liniștit, administrând o pedeapsă corporală consecventă.

Când părinții folosesc pedeapsa corporală, ei îi transmit copilului și mesajul: „Trebuie să te porți frumos, fiindcă eu pot să te oblig“. Aceste mesaje nu pregătesc copilul pentru ziua în care părintele este absent sau nu-l mai poate disciplina. În lumea violentă de astăzi, nu ne mai putem permite să învățăm copiii comportamentul violent. Nu ne mai putem permite să-i disciplinăm fără a le da motive mai bune și mai durabile pentru care să-și asume responsabilitatea propriului comportament. (Vezi „Plesnitul“ la pagina 127 din capitolul patru).

CUM ATRAGEM ATENȚIA UNUI COPIL

Cum atragem atenția unui copil care e în plină criză de obzăznicie: • Folosiți elementul-surpriză.

- Încercați să vă coborâți brusc vocea până la șoaptă, sau strigați brusc câteva cuvinte.
- Încercați să bateți din palme sau fluierați tare.
- Îndepărtați-vă de copil, dacă situația vă permite. Acest lucru va face ca prezența și implicarea voastră să nu consolideze comportamentul neadecvat al copilului. Evitați însă pedepsirea copilului prin ignorare și amenințări că-l veți lăsa singur.
- Dacă nu puteți pleca din locul respectiv, opriți-i acțiunea luându-i capul în mâini sau punându-vă ferm mâinile pe umerii lui.
- Priviți copilul în ochi și insistați să vă asculte. S-ar putea să fie nevoie să-l țineți cu fermitate, dar fără a-l presa ori răni. „Vreau să te oprești până când te poți stăpâni singur.“ Un copil va renunța să-și supere părinții care rămân calmi în timpul unei crize și va lua calmul lor drept model.

Pentru un copil de 1-3 ani, cele de mai sus pot fi simplificate în trei pași simpli: 1. „Încetează să mai tragi de fața de masă (sau „Încetează să mai iei telefonul mobil“ etc.) 2. „Trebuie să asculți ce îți spun. Încetează să mai tragi de fața

de masă — numiți din nou acțiunea — sau va trebui să te opresc eu.”

3. Ridicați-vă și mergeți spre copil în timp ce spuneți „Te voi ajuta să te oprești singur”.

Atunci când comportamentul neadecvat al copilului este periculos ori provoacă pagube și trebuie stopat imediat, ar trebui să reduceți cei trei pași la unul singur. Există rareori motive de a extinde această secvență la patru sau cinci pași. Dacă faceți acest lucru, copilul se va întreba dacă intențiile voastre sunt serioase.

CUM „CITIM“ COMPORTAMENTUL UNUI COPIL

Gradul în care un copil este agitat și și-a pierdut controlul va influența reacția părintelui. O observare atentă a comportamentului copilului va ajuta părintele să știe când este suficientă o simplă privire dezaprobatore sau când este necesar să treacă la acțiune. Observați și vedeți dacă copilul se oprește sau începe să se calmeze în timp ce vă ridicați și mergeți în direcția lui, înainte de a ajunge la el. Deseori, simplul fapt că ați ajuns la locul unde se desfășoară scena este suficient ca intensitatea acțiunii să scadă.

Observați dacă copilul este complet dominat de impulsuri și pare să nu audă ce-i spuneți până când nu-i atingeți mâinile. Odată ce copilul s-a oprit, s-a liniștit și interacționează cu voi mai mult sau mai puțin calm, explicați-i ce a fost în neregulă cu comportamentul lui și de ce a fost necesar să-l ajutați. Spuneți-i că vedeți că depune eforturi pentru a asculta, pentru a se controla. Mai important, asigurați-vă că știe că aveți speranțe că, într-un final, va învăța autocontrolul.

Pe măsură ce copilul crește, va fi din ce în ce mai puțin nevoie să interveniți fizic. Un copil care face dezordine într-un mod calm și metodic — de exemplu, mângălește o carte — s-ar putea să aibă nevoie doar să vorbiți cu el. Unul care rupe pagini cu frenezie sau începe să mângălească și mai mult după ce îl muștrați s-ar putea să necesite să-i luați cartea sau creioanele. Deseori, cu cât este mai fizic comportamentul copilului, cu atât mai fizică trebuie să fie intervenția părintelui. Când un copil folosește cuvinte și

gânduri pentru a fi neascultător, este probabil ca gândurile sau cuvintele părintelui să fie suficiente.

Deseori, se aplică zicala „Mai puțin este mai mult”. Încercați să vorbiți mai încet, chiar în șoaptă, în loc să vorbiți mai tare. Scopul este să întrerupeți cursul acțiunii copilului, captându-i atenția suficient de mult pentru a scădea intensitatea comportamentului de neascultare.

Dezaprobară voastră îl face pe copil să-și reevalueze acțiunile. Încrunțați-vă sprâncenele și priviți-l intens. Acest lucru poate fi suficient pentru unii copii și în unele situații. (Vezi „Înțelegerea comportamentului neadecvat al copilului” de la pagina 83 din capitolul trei).

ȘANSA DE A SE REVANȘA PENTRU COMPORTAMENTUL NEADECVAT

Disciplina trebuie să-i permită unui copil să se confrunte cu greșeala făcută, să facă un gest reparator și să caute iertarea. Dacă un copil strică un obiect, i se poate oferi șansa să-l repare ori să ajute la realizarea sau obținerea unui alt obiect înlocuitor. Un copil poate să-și ceară scuze și să obțină iertarea.

Dacă rănește un alt copil, i se poate oferi șansa de a-l alina, de a-i cere scuze și de a planifica modul cum se poate controla pe viitor. Ar putea avea nevoie să i se spună că nu se va mai juca cu acel copil până când nu va concepe un plan pentru următoarea dată când se va juca cu el. Desigur, acest lucru s-ar putea să nu funcționeze data următoare, dar va funcționa într-o bună zi. Scuzele și gesturile reparatorii ajută copilul să afle despre sentimentele celorlalți și să țină cont de ele. Disciplina eficientă învață copilul ceea ce trebuie să facă pentru a fi iertat și-i permite să creadă că poate fi iertat. (Vezi și „Iertarea“ de la pagina 115 din capitolul patru.)

FORȚA CONSECINȚELOR

Un sugar de opt luni care abia a început să meargă de-a bușilea este netemător. Dacă plasați un asemenea copil pe o folie de plexiglas prin care poate vedea că masa pe care este pusă cade brusc, va continua să meargă de-a bușilea fără ezitare. În schimb, după o lună de mers de-a bușilea, același sugar se va opri, se va uita în jos încă o dată și va rămâne nemișcat. O lună de cucuie și zgârieturi l-a învățat primele lecții despre pericolele din mediul înconjurător și consecințele nesăbuiței. Desigur, un părinte trebuie să-și protejeze copilul de răni, dar prea multă protecție va interfera cu lecțiile experienței. Un părinte poate căuta ocazii lipsite de pericole în care poate permite desfășurarea învățăturilor experienței. Lecția că anumite acțiuni conduc la anumite consecințe este vitală pentru toți copiii.

Totuși, este imposibil ca un copil mic să fie conștient de unele dintre consecințele comportamentului său. Dacă ar fi înțeleș deja pe deplin aceste consecințe, atunci — în multe cazuri — s-ar fi oprit, dacă i-ar fi stat în putere.

Deseori, comportamentul neadecvat al copilului are un scop, dar nu unul care este imediat evident, nici chiar copilului. Tatăl unei fete care fugea dintr-o cameră într-alta răsturnând obiecte a prins-o în brațe și i-a spus: „Ascultă-mă. Acesta este un fel de a-mi atrage atenția“. Tatăl a continuat: „Știu că voiai să mă joc cu tine și tare aș vrea să nu fii ocupat acum. Dar când fugi prin casă și răstorni lucruri, știi că voi fi prea supărat pe tine ca să ne jucăm și știi că va trebui să ne petrecem timpul punând lucrurile la loc, în loc să ne jucăm“. Acest tată și-a ajutat fiica să

înțeleagă ceea ce-i motiva comportamentul, precum și consecințele încercării de a-i atrage atenția printr-un comportament negativ: un tată furios și zero timp de joacă.

Pentru a învăța un copil să facă legătura între comportamentul lui și rezultate, părinții pot alege consecințe care rezultă clar din acel comportament. O consecință disproporționată sau care pare fără legătură va fi derutantă pentru cei mai mulți copii și le va distrage atenția de la lecția pe care trebuie s-o învețe. Consecințele care implică depozitarea unui anumit obiect sau privilegiu sunt o afirmare a puterii părinților. Ele nu-l vor ajuta să facă legătura între ceea ce a făcut și rezultatele acțiunilor lui.

Părinții pot alege dintre consecințele care afectează copilul în mod direct („Du-te în camera ta”), care implică obiectele lui („Jocul acesta va ajunge pe raftul de sus pentru restul zilei dacă nu faci ordine după el”), care-i afectează planurile („După-amiaza aceasta nu mai ieși afară”) sau care implică persoanele la care ține („Prietenul tău nu va veni în vizită și mâine dacă vei continua să-l lovești”). Consecințele trebuie impuse cât mai curând posibil — în special în cazul copiilor mici — ca ei să facă legătura între comportament și rezultat. Totuși, deseori, trebuie mai întâi stopat comportamentul neadecvat, iar copilul și părintele trebuie mai întâi să se calmeze. Un părinte ar putea să aibă nevoie în primul rând de un moment de reflecție pentru a concepe o pedeapsă pertinentă și lipsită de răzbunare, iar copilul ar putea avea nevoie de un moment înainte de a fi gata să se confrunte cu consecințele comportamentului lui.

Multe consecințe sunt mai convenabile dacă sunt prezentate într-un mod productiv: „Dacă-ți pui repede haina, vom avea suficient timp să mergem la bunica”. „Dacă mă ajuți să pun masa, atunci vom avea timp să ne jucăm puțin înainte de cină.” „Dacă ceri frumos, oamenii te vor asculta cu mai

multă atenție.” Acestea nu sunt comportamente tip mită, ci ajută copilul să anticipeze consecințele pozitive ale purtării „frumoase”.

Mitele subliniază forța părinților de a da și de a lua înapoi, dar interferează cu învățarea motivului pentru care unele comportamente sunt încurajate, iar altele sunt nepermise. Recompensele sau recompensele speciale ar putea încuraja comportamentele dezirabile, dar multe acțiuni nu au prea mult sens dacă copilul nu poate învăța să le aprecieze ca atare.

De exemplu, un copil care spune „mulțumesc” doar pentru a fi recompensat nu spune același lucru ca un copil care spune „mulțumesc” și este cu adevărat recunoscător. Desigur, o recompensă mult mai satisfăcătoare va fi reacția pe care o va avea copilul de la cei cărora le-a vorbit astfel. Când copiii învață că propriul lor comportament e în stare să le aducă recompense, vor putea fi mândri de eforturile lor. Fiecare experiență va fi un pas pe drumul autodisciplinii. E improbabil ca mitele distribuite de părinți să promoveze acest tip de independență.

Pentru copiii mai mari (de la cinci ani în sus), banii de buzunar pot fi un stimulent util pentru comportamentul pozitiv. Nu trebuie prezentată sub formă de mită, ci ca un privilegiu care poate fi câștigat prin contribuția la treburile casnice. Dacă copilul înțelege că sunt necesare anumite munci casnice pentru câștigarea unei sume de bani, atunci este logic să primească suma respectivă după ce îndeplinește aceste sarcini. Când acești bani de buzunar sau orice alt privilegiu îi este retras, este important să i se spună exact ceea ce trebuie să facă pentru a-l recâștiga. Dacă pedeapsa durează prea mult („Nu mai primești niciun ban până la sfârșitul anului!”), copilului i se va părea că durează o veșnicie. Este probabil ca el să-și piardă interesul față de

recompensă, iar ea încetează să funcționeze ca motivație pentru un comportament mai bun. Pe termen lung, recompensele materiale pentru cooperarea în familie pot interfera cu sentimentul de mândrie și apartenență al copilului.

Evitați consecințele care implică retragerea lucrurilor de care copilul are nevoie, cum ar fi hrana. Hrana este o necesitate, nu un privilegiu care poate fi oferit și retras. Mesele sunt momente speciale în care familiile se adună laolaltă, nu câmpuri de luptă. De asemenea, a lega hrana și mesele de putere și pedeapsă ar putea duce la refuzul hranei și la alte probleme de alimentație.

Consecințe

Unele consecințe sunt inevitabile sau sunt rezultatele probabile ale comportamentului copilului. Sarcina unui părinte ar putea fi pur și simplu cea de a le indica și de a ajuta copilul să învețe să anticipeze:

- „Dacă folosești tot acum, nu va mai rămâne nimic.”
- „Dacă continui să faci asta, se va sparge și nu vom cumpăra alta.”
- „Dacă fugi pe scări, s-ar putea să te împiedici și să cazi.”

Alte consecințe pot fi impuse de către părinte, de exemplu pentru a limita amploarea comportamentului neadecvat al copilului sau a-l ajuta să se controleze:

- „Dacă nu pui mai întâi această jucărie la loc, nu pot să te las să ieși alta.”
- „Dacă nu-ți pui jucăriile la loc, va trebui să le pun în dulapul meu pentru restul zilei.”
- „Dacă nu te poți abține să ții, va trebui să mergi în camera ta și să închizi ușa. Poți să ții acolo.”
- „Când te smiorcăi la magazin după o jucărie (sau o bomboană), poți să fii sigur că n-o s-o primești — nici acum, nici data viitoare.”

Alte consecințe sunt efectul acțiunilor copilului asupra altor persoane sau obiecte. Din nou, s-ar putea să fie suficient să indicați acest lucru sau să i le reamintiți copilului, care ar putea fi prea absorbit ca să poată reflecta asupra rezultatului — chiar dacă i s-au mai spus:

- „Dacă rănești un copil, el nu va mai vrea să se joace cu tine.”
- „Dacă nu ceri frumos, nimeni nu va vrea să te ajute.”

Cea mai inadecvată consecință este retragerea afecțiunii. Afecțiunea n-ar trebui retrasă ca pedeapsă. Este natural ca părinții să se înfurie atunci când copilul se comportă neadecvat și este important pentru copil să învețe că aceasta este o consecință a respectivului tip de comportament. Dar va învăța, imitând comportamentul părintelui, și abilitatea acestuia de a-și lăsa furia la o parte. Când un părinte fierbe în suc propriu sau se retrage furios din interacțiunea cu copilul atunci când el se poartă neadecvat, copilul va încerca un alt comportament neadecvat pentru a-i atrage atenția. Un copil care simte că

a pierdut sentimentele pozitive ale părintelui față de el și-a pierdut motivația de a înceta comportamentele neadecvate și de a învăța din propriile greșeli.

Un copil trebuie să știe că relațiile cu părinții lui rezistă în fața purtării lui „urâte”. Când un copil are nevoie de o pauză de liniștire sau trebuie trimis în camera lui, acest lucru se întâmplă pentru că are nevoie să fie ajutat să se calmeze sau trebuie să fie îndepărtat de ceea ce îl frustrează. Totuși, dacă scopul nu este limpede, aceste tehnici pot fi resimțite ca îndepărtarea copilului pentru totdeauna. Relația unui copil mic cu părinții lui este esențială pentru viața lui, astfel încât orice amenințare la adresa ei îl împiedică să asimileze lecția care trebuie învățată. Când un copil este îngrijorat că părintele nu-l mai iubește, s-ar putea comporta cât mai „urât” posibil, disperat să testeze dacă purtarea lui „urâtă” chiar îi va îndepărta părintele.

IMPORTANȚA UNUI FRONT UNIT

Un părinte care se confruntă cu o dilemă disciplinară ar putea fi nevoit să insiste asupra unei pauze de liniștire pentru a se consulta cu celălalt părinte atunci când copilul este crescut de către ambii părinți. Deseori, comportamentul neadecvat poate fi stopat imediat, permițând părinților să vorbească departe de urechile copilului dacă există neînțelegeri privind gesturile reparatorii pe care va fi necesar să le întreprindă copilul. „Du-te chiar acum în camera ta. Eu și mama va trebui să discutăm despre cum te vei revanșa pentru ceea ce ai făcut — te vom anunța noi mai târziu.”

Una dintre cele mai puternice revelații pentru doi părinți care cresc un copil împreună este descoperirea trecutului fiecăruia — modul în care fiecare dintre ei a fost crescut de către părinții lui. S-ar putea să le fie greu să armonizeze diferențele privind experiențele lor din trecut și ideile curente legate de disciplină. Încă de timpuriu, copiii simt în mod inevitabil orice neînțelegeri și le vor testa. Un copil care știe că un părinte se va alia cu el împotriva celuilalt părinte sau îl va „proteja” de măsurile disciplinare ale celuilalt este un copil care va continua să se poarte neadecvat. Momentan, se poate bucura de recompensa apropierei de părintele „protector”, dar se va simți și vinovat că nu a ascultat de părintele care disciplinează. Deseori, consecința specifică pe care o alege fiecare dintre cei doi părinți pentru comportamentul neadecvat este mult mai puțin importantă decât faptul că această alegere este susținută de către ambii părinți.

Acordul părinților privind consecințele e un lucru mai ușor de zis, decât de făcut. De ce este atât de dificil să ne abținem de la impunerea consecințelor până când soțul sau soția este inclus/inclusă în decizie? Este inevitabil ca doi adulți care îngrijesc un copil să aibă sentimente puternice față de el. Această pasiune față de copil este cea care declanșează o competiție între ei, competiție pe care o numesc „păzirea porții”. Pe măsură ce concurează pentru un loc în inima copilului, este inevitabil să nu recunoască faptul că părintele care va ceda va fi recompensat cu o mai mare apropiere de copil — pe termen scurt.

Dar copiii au nevoie ca adulții care îi cresc să cadă de acord asupra regulilor și consecințelor care decurg atunci când sunt încălcate. Părinții pot discuta în prealabil — și în privat — despre comportamentul neadecvat previzibil și pot cădea de acord referitor la reacția lor comună. Când se confruntă cu un nou comportament neadecvat, părinții pot ține situația sub control până când au șansa de a discuta consecințele care urmează să fie impuse. Pe măsură ce se îndreaptă spre copil pentru a-l calma, un schimb scurt de priviri poate fi suficient pentru a transmite mesajul: „Mai târziu trebuie să discutăm despre asta”.

Reacția în echipă față de un comportament neadecvat al copilului

1. Stopați comportamentul. Folosiți o pauză de liniștire sau cereți copilului să meargă în camera lui.
2. Inspirați profund.

3. Consultați-vă cu soțul sau soția și ajungeți la o înțelegere acceptabilă pentru amândoi.

4. Împreună, stabiliți consecințele pentru copil care sunt strâns legate de comportamentul respectiv și care vizează obiectivele voastre comune — cum ar fi controlul impulsurilor, a ține cont de sentimentele altora, a distinge binele de rău etc.

5. Informați copilul că ați vorbit unul cu celălalt și veți discuta despre comportamentul lui atunci când este suficient de calm să participe.

Uneori, un părinte ar putea reacționa față de comportamentul copilului prin stabilirea unei limite, în timp ce celălalt părinte nu credea că această limită ar fi necesară. Aproape întotdeauna, cel mai bine este să urmați reacția inițială și să planificați să vorbiți mai târziu, în privat, despre cum veți gestiona pe viitor respectivul comportament. Dacă doar un părinte este prezent în timpul comportamentului problematic, atunci celălalt părinte trebuie, în general, să susțină măsura disciplinară. Când unul dintre părinți subminează autoritatea celuilalt, copilul se va simți confuz, chiar vinovat, și nesigur în privința capacității parentale de a-l proteja de propriile impulsuri prin intermediul disciplinei. Uneori, părinții trebuie să sacrifice anumite aspecte de detaliu ale perspectivelor lor individuale privind disciplina, de dragul unei colaborări mai bune. Copiii care simt că părinții funcționează în general ca o echipă știu că familia le oferă un mediu sigur.

Exemple de teme asupra cărora părinții trebuie să cadă de acord

- treburile casnice
- banii de buzunar primiți de copil
- ora de culcare și ritualul mersului la culcare
- gustările dintre mese
- lovirile și bătăile între copii
- televizorul (perioada de acces la televizor și programele urmărite)

ÎMPĂRȚIREA ÎNGRIJIRII COPILULUI

În orice cuplu de părinți, este probabil ca unul dintre ei să preia mai mult rolul celui care impune disciplina. Dar chiar dacă unul dintre părinți pare să fie „cel sever”, se pare că de multe ori fiecare părinte impune disciplina mai ales în privința aspectelor care i se par cele mai importante. Dacă rolul celui care impune disciplina nu este împărtășit, copiii îl vor percepe inevitabil pe unul dintre ei ca „bun” și pe celălalt ca „rău”. Totuși, acest lucru nu se rezolvă de la sine într-un mod facil: de obicei, părintele care evită disciplina este perceput în ultimă instanță ca puțin imprevizibil sau chiar înspăimântător și periculos. Când există doi părinți, copiii trebuie să știe că pot conta pe amândoi pentru stabilirea limitelor. Când disciplina nu este o responsabilitate comună, părinții ar putea impune copiilor fără să vrea o serie de așteptări pe care le vor aduce în relațiile interpersonale atunci când vor fi adulți.

Ca și cum „păzirea porții” n-ar fi suficientă pentru generarea conflictelor între părinți, frustrările lor își vor găsi deseori expresia în dezacordurile privind copiii. Mai subtil sau mai puțin subtil, și-ar putea pune copiii în situația de a ține partea unuia dintre ei. „Cred că o presezi prea tare”, a spus un tată soției lui când fiica lor de cinci ani, certată fiindcă nu și-a adunat jucăriile, stătea ascunsă și bosumflată sub masă. El însuși tocmai fusese certat că ajunsese iarăși acasă foarte târziu. Soția lui s-a apărat: „Cum va învăța să strângă după ea dacă nu începem s-o învățăm de pe acum?” Incapabilă să se abțină, fetița a strigat din ascunzătoare: „Nu-mi place de tine, mami!” Acum, fetița de cinci ani nu numai că se luptă cu impulsul de a trece la următorul joc înainte de a-l strânge pe cel cu care se jucase, simte și că purtarea ei poate crea un conflict între părinți. Cât de tentant poate fi acest lucru pentru un copil de cinci ani care se află deja în toiul „cuceririi” unui părinte pe seama celuilalt! Cât de puțin mai înseamnă să-și strângă jucăriile în toiul acestei situații!

FAVORIZAREA UNUIA DINTRE PĂRINȚI

Împărțirea sarcinilor disciplinare devine mai complicată pe măsură ce copilul progresează spre etapa previzibilă a favorizării unui părinte și refuzul celuilalt. Un băiat de patru ani care, pentru moment, este fermecat de mama lui, nu va vrea să aibă deloc de-a face cu tatăl lui. Cât de greu trebuie să-i fie să audă că tatăl îi spune: „Va trebui să-ți iau jucăria, fiindcă n-ai pus-o la loc”. Câtă motivație în plus de a nu-l asculta! Dacă mama va cădea pradă acestei tentații seducătoare, ea va încerca să-l „protejeze” de protestele tatălui și de limitele legitime pe care vrea să le impună:

„Mai dă-i o șansă. E doar un băiețel“. Dacă face acest lucru, este probabil ca disciplina tatălui să fie resimțită ca nejustificată și chiar înfricoșătoare. Copilul are nevoie ca ambii părinți să-i comunice momentele când este necesară disciplina.

DIVORȚUL

Când părinții se află în conflict, sunt separați sau divorțați, nevoia copilului pentru un front parental unit nu se diminuează câtuși de puțin. Totuși, este evident că în asemenea situații este mult mai greu ca părinții să se consulte în privința așteptărilor și priorităților și să decidă împreună consecințele. De asemenea, este mult mai dificil să țină cont de părerea părintelui absent. Când părinții aflați în conflict au dezacorduri privind disciplina, un copil va învăța repede la cine să apeleze pentru un lucru sau altul. Părinții vor trebui să depună mari eforturi pentru a nu pierde din vedere nevoile copilului. Problemele de disciplină nu trebuie să servească drept câmp de bătălie al problemelor părinților.

AJUTORUL DIN PARTEA CELORLALȚI

Niciun părinte nu poate oferi „în vid” disciplina pe care o necesită un copil. Un copil va învăța exigențele și așteptările comunității nu numai de la părinți, ci și de la bunici sau alte rude, de la profesori, părinți ai altor copii și de la alte persoane. Regulile care ne ghidează pe toți sunt stabilite de către comunitățile cărora le aparținem — familie, cartier, grup social, țară.

Când „lumea din afara familiei” se implică, un părinte s-ar putea să vrea în mod instinctiv să-și protejeze copilul de consecințele comportamentului lui, dar copilul va trebui să se confrunte cu asemenea consecințe pentru a învăța autodisciplina.

„Ssst! Faceți prea mult zgomot!”, i-a admonestat furioasă o femeie pe doi copii mici veniți cu mama lor la cinematograful. Un părinte ar putea fi tentat să-și protejeze copiii și să răspundă în mod defensiv: „Sunt copii, ce vreți!” Ce derutant este acest lucru pentru copiii de orice vârstă! În schimb, pentru copii, aceasta este o șansă de a se confrunta cu efectul pe care îl au asupra celorlalți. Un părinte care poate spune: „Are dreptate — faceți liniște!” transmite un mesaj necesar.

Lumea grădiniței și a școlii este o amplă sursă de reguli pe care copilul va trebui să învețe să le respecte. Unele reguli ar putea părea părinților ca fiind doar în beneficiul educatorilor. („Copiii trebuie să doarmă după prânz” poate părea o scuză ca educatorii să ia o pauză.) Altele ar putea părea rezultatul condițiilor materiale inadecvate. (Spațiile

interzise copiilor ar fi însemnat mai mult spațiu pentru copii dacă ar fi fost securizate corespunzător.) Dar multe reguli pe care trebuie să le respecte copiii (și adulții) sunt impuse pentru a gestiona în mod echitabil nevoile aflate în conflict și limitările de natură materială. Regulile școlii sunt o ocazie timpurie de a ajuta copiii să se confrunte cu necesitatea de a-și echilibra nevoile proprii cu nevoile celorlalți. De asemenea, vor descoperi răsplata de a-și schimba comportamentul astfel încât să poată participa la activități de grup interesante.

Educatorii au nevoie de sprijinul părinților pentru regulile și așteptările provenite din cadrul școlar, dar părinții se pot simți imediat criticați și puși la zid atunci când sunt informați despre comportamentele neadecvate ale copiilor lor. Toți părinții știu că propriii copii sunt în stare de așa ceva, dar este mai greu să se confrunte cu acest lucru în cadrul școlii, acolo unde aceste comportamente devin publice, unde părinții au un control mai redus și unde mizele pot fi mai mari.

„Păzirea porții” pe care am descris-o referitor la relația dintre părinți este la fel de obișnuită între părinți și educatori. Și educatorii au sentimente puternice față de elevii lor, deși eforturile lor trec deseori neobservate. Nici părinților, nici educatorilor nu le place să se simtă vinovați pentru comportamentul neadecvat al copilului. Când regulile de acasă sunt în conflict cu cele ale școlii, copiii se vor simți derutați în mod inevitabil. Educatorii și părinții s-ar putea acuza reciproc, dar atunci când cooperează, ei pot consolida așteptările fiecărei părți referitoare la comportamentul copilului.

Când un părinte nu este sigur cum să reacționeze la comportamentul unui copil, poate fi de ajutor să apeleze la educatori, bunici sau la alți părinți. „E așa de guralivă zilele

astea! Îmi răspunde mereu obraznic“, se confesează un tată altui tată în timp ce-și urmăresc copiii pe terenul de joacă. „Și fiică-mea face la fel“, răspunde celălalt tată. „Dar trebuie să spui și tu ceva. Ea trebuie să vadă cum reacționează oamenii atunci când este obraznică.“

Părinții care se înțeleg atunci când copiii lor sunt mici pot continua să se ajute reciproc de-a lungul anilor, inclusiv în perioada adolescenței copiilor, atunci când problemele devin mai complexe și mai înfricoșătoare. Chiar este nevoie de un sat întreg pentru creșterea unui copil.

Capitolul trei

Cei cinci pași în învățarea disciplinei

Cu toate că un copil se poate comporta neadecvat în tot felul de moduri surprinzătoare și creative, părinții se pot baza, de obicei, pe un model recurent în cinci pași care să-i îndrume pe măsură ce-și vor ajuta copilul să învețe din greșeli. În primul rând, comportamentul neadecvat al copilului trebuie stopat. În al doilea rând, copilul ar putea avea nevoie să-și recapete controlul asupra emoțiilor și să se calmeze înainte de a putea trece la pașii următori. În al treilea rând, el trebuie să se gândească la ceea ce a făcut și să înțeleagă consecințele faptelor sale, inclusiv efectele acestor fapte asupra celorlalți. În al patrulea rând, vine rezolvarea problemelor și, uneori, negocierea sau compromisul pe măsură ce copilul acționează în direcția reparării greșelilor sale. În cele din urmă, scuzele și iertarea.

PASUL UNU: ÎNȚELEGEREA COMPORTAMENTULUI NEADECVAT AL COPILULUI

Un comportament „urât” este un comportament „urât”.
Înțelegerea nu înseamnă acceptare.

El trebuie oprit. Este destul de simplu să oprești imediat un comportament „urât” — de obicei, distragerea atenției, mita, amenințările sau pedepsele funcționează. Și, desigur, un părinte poate opri un copil prin forța sa fizică. Dar, atunci când nu se trag învățăminte, cel mai probabil comportamentul problematic se va repeta. În plus, acest lucru nu va funcționa odată ce copilul este suficient de mare pentru a se opune părintelui.

În schimb, atunci când înțelegeți de ce un copil se comportă ca atare, îl puteți ajuta să înțeleagă și el. Ulterior, este mult mai probabil ca el să învețe cum să-și înfrâneze singur propriul comportament neadecvat înainte de a trece la acțiune.

CE NE TRANSMIT PURTĂRILE „URÂTE”

Atunci când un copil se poartă neadecvat, acest comportament spune de obicei ceva despre sentimentele lui, despre ce anume nu înțelege sau nu poate face încă ori despre lucrurile pe care încearcă să le rezolve în relația cu părinții, profesorii, prietenii sau frații și surorile lui. Acest

lucru nu-i scuză comportamentul. Când ascultați însă ce vă transmite comportamentul, veți ști mai ușor cum să îi răspundeți. Iată câteva mesaje comune pe care le poate transmite un comportament „urât”.

CELE MAI COMUNE MESAJE ALE COMPORTAMENTELOR „URÂTE” ȘI RĂSPUNSURI SIMPLE

Mesaj: Copilul nu cunoaște regulile.

Răspuns: „Nu este în regulă să te porți așa”. (Asigurați-vă că spuneți acest lucru într-un mod care-i transmite copilului că vorbiți serios.)

Mesaj: Copilul face eforturi pentru a-și controla impulsurile și a rezista tentațiilor.

Răspuns: „Știi că nu poți lua lucrurile altor oameni doar pentru că ți le dorești. Te voi ajuta să nu mai faci acest lucru până când vei învăța să te controlezi singur. Vom merge înapoi la magazin, ca să poți returna bomboana”.

Mesaj: Copilul are nevoie să testeze regulile pentru a fi sigur că vorbiți serios, de fiecare dată.

Răspuns: „Chiar am vorbit serios”. Sau: „Acest lucru nu este permis nicăieri, niciodată”.

Mesaj: Copilul încearcă să comunice ceva, dar încă nu poate formula în cuvinte.

Răspuns: „Știu că ești supărat, dar nu ai voie să-ți rănești prietenul. Odată ce te liniștești, putem încerca să vedem ce te-a deranjat“.

Mesaj: Copilul vrea atenție.

Răspuns: „Îmi pare rău că nu am observat cât de rău te-ai simțit, dar distrugerea jucăriilor nu este cea mai bună cale de a-mi spune asta. Poți să ceri o îmbrățișare ori de câte ori ai nevoie de ea. Uneori, este posibil să trebuiască să aștepti și acest lucru poate fi greu de făcut. Dar știu că poți învăța să aștepti“.

Mesaj: Copilul este neliniștit atunci când părinții săi se ceartă.

Răspuns: „Aruncarea mâncării pe jos nu este un mod bun de a-mi spune ce te deranjează. Te voi ajuta să cureți și, de acum încolo, ai putea să-ți acoperi urechile de fiecare dată când începem să ne certăm. Atunci vom ști că te deranjează. Dar ține minte că nu pe tine suntem supărați“.

Mesaj: Copilul este tachinat sau agresat la școală.

Răspuns: „Știu că nu vrei să mergi la școală astăzi. Dar nu știu de ce și te voi ajuta doar dacă știu și eu ce s-a întâmplat. Nu te pot lăsa să stai acasă de unul singur, așa că va trebui să te dai jos din pat și să te îmbraci. Vino să

mâncăm micul dejun și vom încerca să aflăm de ce nu vrei să mergi”.

Mesaj: Copilul este plictisit și nu a învățat să se distreze singur.

Răspuns: „Nu te pot lăsa să-ți rupi cărțile. Dacă vrei să citești cu tine, cere-mi acest lucru și o voi face cât de repede pot. Între timp, te-ai putea uita la imagini de unul singur sau ai putea merge să-ți iei creioanele”.

CE SIMTE COPILUL REFERITOR LA COMPORTAMENTUL LUI NEADECVAT?

Niciunui copil nu îi place să se comporte neadecvat, deși uneori lasă altă impresie. Următoarele întrebări despre atitudinea copilului față de propriul său comportament vă vor ajuta să stabiliți pașii pe care trebuie să-i faceți pentru a-l ajuta să se oprească și pentru a se putea autocontrola.

În primul rând, întrebați-vă: copilul știe ce face? În cazul unui copil care nu știe ce face, este foarte important să înțelegem ce este el gata să învețe.

- Este copilul prea mic pentru a înțelege?
- Știe ce se așteaptă de la el?
- A primit mesaje contradictorii?

- Sunt regulile prea complicate pentru un copil de vârsta lui?

În cazul în care copilul chiar știe ce face, întrebați-vă: ce-l face să se poarte urât?

- Poate el să accepte realitatea?
- Este capabil să-și controleze impulsurile?
- Are nevoie să i se aducă din când în când aminte să nu se poarte urât?
- Are nevoie să știe că ați vorbit serios?
- Cunoaște consecințele faptelor sale?
- Se simte rușinat de ce a făcut? Se simte mândru?
- Există o recompensă neintenționată, cum ar fi atenția voastră?
- Consideră că regula este nedreaptă? De ce?
- Are nevoie să se cuibărească în brațele voastre și să primească toată atenția voastră?

CE SE ÎNTÂMPLĂ CÂND COMPORTAMENTUL NEADECVAT SE REPETĂ

Când un copil continuă să repete același comportament, ar putea însemna că primește un răspuns diferit de fiecare

dată când o face și astfel nu știe cu siguranță care sunt limitele. Puteți cerceta modurile în care reacționați, precum și modurile în care reacționează ceilalți adulți care au grijă de el și să discutați despre ele, astfel încât să poată primi tot timpul același mesaj din partea tuturor.

Dacă copilul continuă să se comporte astfel, ar putea exista consecințe „pozitive” neintenționate care îl motivează să continue. De exemplu, atenția negativă i se poate părea mai bună decât lipsa totală de atenție. Ocazional, sentimentele și reacțiile unui părinte consolidează un comportament, determinând astfel repetarea lui. De exemplu, dacă râdeți la un comportament drăgălaș sau amuzant, încurajați copilul să îl repete.

Chiar și atunci când copilul știe că ceea ce face este greșit, poate repeta acțiunea pentru că nu știe ce altceva ar putea face. Asigurați-vă că, de fiecare dată când stabiliți o limită sau interziceți un comportament, îl ajutați să-și direcționeze atenția asupra unui comportament alternativ.

Învățarea necesită exercițiu, iar exercițiul înseamnă repetare. Doar pentru că ați fost nevoiți să corectați comportamentul unui copil de zeci de ori nu înseamnă că el nu învață.

Uneori însă, atunci când un copil repetă iar și iar un comportament problematic și motivele rămân neclare, acest lucru poate fi un simptom al existenței unei probleme mai grave — de exemplu, hiperactivitate/deficit de atenție, o tulburare de învățare, o tulburare de dispoziție, anxietate sau o tulburare din spectrul autismului — care necesită atenție specială din partea unui profesionist din domeniul sănătății mentale. În aceste cazuri, copilul poate să nu fie într-adevăr capabil să învețe ce e bine și ce e rău și, chiar

dacă este capabil, să nu poată să facă ceea ce știe că așteptați de la el.

O notă despre „manipulare“

Când spunem că un copil este „manipulator“, sugerăm că el utilizează în mod intenționat un comportament inacceptabil pentru a obține ceea ce vrea. Etichetarea unui comportament drept „manipulator“ tinde să împartă părinții și copiii în două tabere. Nu clarifică ce se întâmplă cu adevărat și nu oferă soluții la această problemă.

Ori de câte ori comportamentul unui copil vă trezește în minte cuvântul „manipulare“, încercați să vă puneți următoarele două întrebări, pentru a trece de la învinuire la înțelegerea și găsirea soluțiilor:

Problema constă pur și simplu în faptul că acel copil nu poate obține ce-și dorește? Dacă este așa, el trebuie să învețe să-și controleze sentimentele, să facă față frustrărilor și dezamăgirilor lui și să accepte că nu poate avea întotdeauna ce-și dorește.

Sau problema constă în faptul că acel copil chiar nu știe cum să-și satisfacă în alt fel nevoile?

SĂ ÎNȚELEGEM PROPRIILE NOASTRE REACȚII LA COMPORTAMENTELE NEADECVATE

Atitudinile voastre vă vor influența gama de răspunsuri posibile și, uneori, chiar și comportamentul în sine. Iată câteva întrebări care ar putea fi de ajutor:

- Sunteți ambivalenți față de comportamentul copilului?
- Există ceva drăgălaș sau amuzant în ceea ce face?
- Există ceva la el care vă face mândri? („Cel puțin nu va permite nimănui să facă pe șeful cu el!”)
- Pune el în act sentimente pe care le aveți chiar voi, dar pe care nu le puteți exprima — de exemplu, față de un profesor, un alt copil sau soțul/soția voastră?
- Sunt toți adulții care au grijă de copil de acord că el trebuie să înceteze să se mai comporte astfel?
- Ați făcut și voi la fel la vârsta lui? În caz afirmativ, ce vă motiva pe voi să vă comportați așa?

Este util să vă observați propriile sentimente față de comportamentul neadecvat, de exemplu: amuzament, supărare, dezamăgire, frustrare, frică, un sentiment de urgență sau de eșec ori pierderea controlului. Sentimentele pe care vi le trezește comportamentul copilului influențează răspunsul pe care îl alegeți. În plus, copilul ajunge să vă citească sentimentele pe față, iar acest lucru poate face ca situația să-i fie mai clară sau mai derutantă.

În cazul în care vă amuză, încercați să nu i-o arătați, astfel ca el să nu creadă că al său comportament „urât” este un joc pe care doriți să-l jucați împreună din când în când.

De multe ori, reacția voastră nu se bazează doar pe ce a făcut copilul, ci și pe ceva care vă supără și mai mult. De exemplu, comportamentul lui vă amintește de propria răzvrătire din copilărie sau de metehne grave pe care vă temeți că le-ar putea moșteni de la vreo rudă. Mulți părinți constată că au nevoie să-și repete mereu că numeroase comportamente neadecvate ale copilului mic, de la mușcat și lovit la accesele de furie, nu prezic comportamentul lui la vârsta adultă.

Bineînțeles că părinții se consideră responsabili pentru comportamentele problematice ale copilului lor. Dar dacă sunteți prea duri cu voi înșivă, s-ar putea să fiți prea duri sau prea îngăduitori cu copilul. Dacă vă puteți pune în perspectivă propriile sentimente, veți fi în măsură să găsiți echilibrul corect și să ajutați copilul să-și accepte responsabilitatea pentru comportamentul său.

CAUZELE COMPORTAMENTELOR NEADECVATE

Indiferent de cauză, un comportament „urât” trebuie să înceteze. Cu toate acestea, dacă nu ajungeți împreună cu copilul la înțelegerea motivației lui, el va continua să se comporte așa. Voi enumera câteva cauze posibile care trebuie avute în vedere; este ușor de văzut că fiecare dintre ele necesită o reacție diferită.

Cauză: Comportamentul impulsiv — pur și simplu nu se poate abține.

Soluție: Va trebui să îl opriți până va fi capabil să se oprească singur. În cele din urmă, intervenția voastră repetată îl va ajuta să învețe. Este frustrant pentru toată lumea și e greu să rămâneți calmi. Dar, atunci când se poate, calmul vostru îl va ajuta să se concentreze asupra lecției pe care trebuie s-o învețe, și nu pe furia voastră.

Cauză: Sentimente copleșitoare: „Sunt atât de gelos pe fratele meu mai mic, încât am să îi iau jucăria.”

Soluție: Repararea greșelii — va trebui să înapoieze jucăria —, dar ajutați-l să-și înțeleagă sentimentele și încercați să găsiți din când în când timp pentru a-l dezmiarda și a-i da ocazia să fie „din nou bebeluș”.

Cauză: O problemă subiacentă: De exemplu, incapacitatea de a-și exprima toate dorințele și ideile în cuvinte, când este prea mic, sau o întârziere în limbaj care îl face să lovească și să apuce atunci când simte nevoia să se exprime, dar nu o poate face în cuvinte.

Soluție: Oferiți-i mângâiere când este frustrat pentru că nu poate vorbi. Căutați momentele când este pe cale să explodeze pentru că nu se poate exprima. Ajutați-l să-și dea seama ce vrea în timp ce vorbiți cu el. Încurajați-l, fără a pune presiune pe el, să se exprime prin cuvinte și gesturi. („Te-ai săturat să stai la masă? Ești gata să te pun înapoi jos pe podea?”) Întrebați medicul pediatru dacă este nevoie de o evaluare a vorbirii și limbajului. Aproape orice copil care nu poate lega două sau mai multe cuvinte până la vârsta de 2 ani ar trebui supus unei evaluări.

Cauză: Părintele, copilul sau ambii cred că copilul este „rău” și nu poate fi „bun”.

Soluție: Asigurați-vă că copilul știe că nu el, ci comportamentul său este „rău” și că poate învăța să se comporte diferit. Răsplătiți orice comportament „bun” de fiecare dată când apare.

PASUL DOI: DESCOPERIȚI CE S-A ÎNTÂMPLAT

Unde, când și cum descoperiți un comportament neadecvat și cine vă atenționează asupra lui spun multe despre ceea ce l-a declanșat și ce trebuie să faceți pentru a-l opri.

UNDE?

Comportamentele neadecvate care se întâmplă acasă, când sunteți de față, sunt de obicei mult mai ușor de înțeles și gestionat. Este mai simplu să le opriți, să vă asigurați că toată lumea este bine și să găsiți un loc liniștit în care copilul se poate calma înainte ca voi să rezolvați lucrurile. Poate fi mai ușor să ne dăm seama ce s-a întâmplat decât atunci când copilul este la școală sau la joacă, în casa unui prieten. Cele mai multe dintre încurcăturile în care poate intra un copil mic acasă devin destul de previzibile. De exemplu, se bate, răspunde obraznic adulților, e răutăcios, minte, ia lucrurile altcuiva, face mizerie sau strică obiecte, nu respectă anumite instrucțiuni sau trișează.

Agresivitatea și însușirea unor obiecte care nu-i aparțin sunt lucruri obișnuite atunci când un copil merge să se joace în casa unui prieten. Cea mai comună problemă în locurile publice este, bineînțeles, accesul de furie. Acesta apare, de obicei, deoarece copilul este suprastimulat, concurează pentru atenția voastră în situații în care trebuie să vă împărțiți atenția ori este constrâns de limitările mediului,

cum ar fi mașina sau magazinul alimentar. De-a lungul timpului, părinții pot învăța să fie pregătiți cu răspunsuri consecvente pentru aceste provocări de zi cu zi atunci când ele nu pot fi prevenite.

O notă despre „Doar încearcă să atragă atenția”

Comportamentul enervant al unui copil — de exemplu, face în mod repetat ceea ce știe că nu ar trebui — este adesea calificat drept „doar încearcă să atragă atenția”. Cu toate acestea, nimeni nu se bucură cu adevărat de atenția negativă primită, iar întregul ciclu nu este mai distractiv pentru copil decât este pentru voi. Iată trei motive pentru care un copil se poartă urât pentru a atrage atenția:

- Plictiseala, adică, o capacitate limitată de a se distra, sau cel puțin incapacitatea de a se distra în mediul în care încearcă să vă obțină atenția — de exemplu, o călătorie lungă cu mașina sau o așteptare îndelungată la dentist.
- Se simte în competiție cu alte persoane sau lucruri, cum ar fi un telefon inteligent sau un frate mai mic drăgălaș (a se vedea Understanding Sibling Rivalry: The Brazelton Way) care pare să vă atragă mai mult atenția.
- Chiar are nevoie de atenția voastră — de exemplu, are ceva să vă spună, sau are nevoie de ajutor pentru a înțelege o trăire emoțională pe care nu o poate încă exprima în cuvinte, sau, pur și simplu, are nevoie să fie dezmiardat și să știe că există momente în care îi puteți oferi toată atenția voastră numai lui.

CÂND?

Atunci când un copil mic manifestă un comportament neadecvat, el trebuie disciplinat cât mai curând posibil. Cu cât trece mai mult timp între momentul în care află părintele și comportamentul neadecvat, cu atât îi va fi mai greu copilului să stabilească legătura dintre cauză și efect. Când părintele află foarte târziu, nu va mai fi clar ce s-a întâmplat. Până atunci, este posibil să fi inventat o explicație alternativă, pe care aproape o crede și el, copilul, și să nu-și mai aducă aminte ce anume l-a determinat să se comporte ca atare. Trecerea timpului poate însemna, de asemenea, un răgaz suficient pentru copil să ascundă ce a făcut și să-și șteargă urmele.

CINE?

Cine vă atenționează asupra problemei? Desigur, dacă se întâmplă chiar în fața ochilor voștri, știți că copilul nu a făcut niciun efort de a se ascunde. Acesta este întotdeauna un punct de pornire mai facil, deși copilul s-ar putea simți în această situație atât de rușinat și îngrijorat de consecințe, încât ar putea încerca să nege evidența. Pe de altă parte, în cazul în care voi sunteți cei care descoperă comportamentul „urât”, va trebui să aflați dacă el știa că fapta lui a fost greșită, dacă a intenționat să o ascundă de voi și dacă este sau nu capabil să recunoască ceea ce a făcut și faptul că a greșit. Când mărturisește, spuneți-i cât de mult contează pentru voi această onestitate.

Dacă un frate al copilului vă atrage atenția asupra presupusului comportament neadecvat, atunci puteți presupune că niciodată nu veți afla cu adevărat ce s-a întâmplat și nu e de dorit să cădeți la mijloc în rivalitatea dintre frați (vezi Understanding Sibling Rivalry: The Brazelton Way).

Cu excepția cazului în care problema relatată de către celălalt copil face parte dintr-un tipar comportamental neadecvat care se repetă la copilul vostru și atât timp cât nimeni nu este grav rănit sau în pericol, cel mai bine este să le dați copiilor de înțeles că amândoi sunt responsabili și trebuie să învețe să relaționeze unul cu celălalt într-un mod armonios, fără intervenția voastră. În cazul în care unul sau ambii copii sunt nervoși și porniți unul împotriva celuilalt, va trebui mai întâi să îi separați, astfel încât să se calmeze și să-și recapete controlul. Fără a încerca să stabiliți cine a început disputa, îi puteți ghida prin etapele necesare pentru a-și cere iertare și a-și rezolva problemele, de exemplu să încerce un nou joc care le oferă posibilitatea de a o lua de la început. Lucrurile se complică atunci când prietenul copilului, părintele aceluși copil sau un profesor raportează comportamentul „urât”. Dacă nu aveți motive clare să vă îndoiiți de cele spuse de adulți, este bine să fiți precauți să nu le subminați autoritatea, pentru că acest lucru ar putea avea consecințe nedorite, cum ar fi comportamentele problematice tot mai dese și mai greu de controlat.

CUM?

Cum ați aflat ce s-a întâmplat? În cazul în care copilul vă atrage chiar el atenția că a făcut ceva ce nu trebuia, atunci

probabil că el are de fapt nevoie să i se stabilească niște limite clare. Când nu vă oferă răspunsuri rapide și clare, este probabil derutat și poate a simțit că nimeni nu-i dă atenție. Mai rău, s-ar putea să i se fi părut că nimănui nu-i pasă suficient de mult pentru a-i cere explicații. Repetarea comportamentului neadecvat sau agravarea lui este cel mai probabil rezultatul acestui sentiment.

PASUL TREI: CONFRUNTARE, CONȚINERE ȘI STABILIREA LIMITELOR

Întotdeauna, primul pas care trebuie întreprins este acela de a vă asigura că toată lumea este în siguranță și de a restabili calmul, ori de câte ori este nevoie. Este posibil să fie nevoie să vă controlați inclusiv propriile sentimente.

CONFRUNTAREA ÎMPREUNĂ A SITUAȚIEI

În cazul în care nu există niciun pericol imediat, atunci primul pas va fi acela de a alege când, unde și cum să-i explicați copilului că a făcut ceva rău. În general, cu cât mai repede, cu atât mai bine, deoarece orice întârziere poate face copilul să creadă că este acceptabil comportamentul său neadecvat. Totuși, s-ar putea să aveți nevoie de mai mult timp în cazul în care nu sunteți sigur cum anume să acționați pentru a transforma comportamentul neadecvat într-o oportunitate de învățare. Pentru a câștiga timp, puteți pur și simplu opri imediat acțiunea, apoi lăsați copilul să știe că aveți de gând să vorbiți cu el despre ea atunci când lucrurile se vor fi calmat. De asemenea, s-ar putea să aveți nevoie să stabiliți un alt moment și un alt loc pentru a discuta în situația în care:

- Mai sunt și alții prezenți și confruntarea copilului în fața lor ar fi umilitoare pentru el.

- Vă simțiți epuizați și trebuie să vă odihniți și să vă reveniți înainte de a putea aborda problema în mod constructiv.
- Sunteți în mașină, într-un loc public sau în alt mediu în care este posibil să nu puteți gestiona reacția copilului.
- Anticipați că alți adulți — partenerul vostru, profesorul copilului, părinții unui prieten — ar putea aborda problema într-un mod diferit. Este mai greu pentru copil să învețe să se disciplineze atunci când adulții nu cad de acord asupra răspunsului disciplinar.

În momentul discuției cu copilul, puteți alege dintr-o gamă largă de opțiuni:

- Puteți descrie chiar voi comportamentul neadecvat.
- Îl puteți ruga pe el să descrie comportamentul neadecvat.
- Îi puteți spune ce este problematic la comportamentul lui și preciza consecințele care au rezultat sau care ar fi putut rezulta în urma lui.
- Sau i-ați putea cere să se gândească la comportamentul lui și să judece singur faptele.

Răspunsul vostru va varia în funcție de opinia pe care v-ați format-o, și anume dacă credeți că știa că fapta lui este greșită și de ce și dacă credeți că este pregătit să se confrunte cu ceea ce a făcut:

- Dacă nu știe de ce fapta lui este greșită, aceasta este lecția pe care veți dori să o învețe.

- Dacă știa deja, atunci munca voastră va fi să-l ajutați să înțeleagă de ce a făcut ceva ce știa că este greșit și modul în care se va putea abține de la aceasta în viitor.
- Dacă îi este frică de consecințe, trebuie să fiți onești în privința consecințelor ce vor urma, dar îl puteți asigura că acestea vor fi rezonabile și sunt menite nu să-l pedepsească, ci să-l ajute să învețe.
- Dacă pur și simplu nu poate renunța la ceea ce a intenționat să obțină prin comportamentul său neadecvat (o prăjitură furată, o victorie câștigată prin înșelăciune), va trebui să-l ajutați să învețe să tolereze frustrarea de a nu obține întotdeauna ceea ce-și dorește.

CE AȚI DESCOPERIT DE FAPT?

Decizia de a confrunța copilul cu comportamentul lui și modul în care veți face acest lucru vor depinde de ceea ce a făcut. Aceste aspecte vor depinde și de ceea ce este rezonabil să se aștepte de la el, în funcție de stadiul său de dezvoltare (a se vedea capitolul 1, „Puncte de cotitură ale disciplinei”), precum și de circumstanțele în care a acționat. Un copil mic are mai puțin autocontrol atunci când este obosit, îi e foame sau e stresat. Cu toate acestea, ceea ce este corect sau greșit nu se schimbă, iar acest lucru trebuie să-i fie clar. De asemenea, ceea ce se poate aștepta în mod rezonabil de la el se va schimba pe măsură ce crește.

NU VĂ IROSIȚI ÎN DISCIPLINĂRI INUTILE

În special între 12 și 36 de luni, este de așteptat ca micuții să intre dintr-o încurcătură într-alta, toată ziua. Acesta este modul în care, încetul cu încetul, vor învăța să-și controleze impulsurile și să distingă binele de rău. Dar dacă sunt în mod constant corecți sau corecți cu prea multă asprime, pot începe să vă ignore și să-și piardă motivația de a-și îndrepta comportamentul. Bineînțeles că veți opri întotdeauna copilul când nu se poate abține de la a se răni sau a răni pe altcineva, dar unele comportamente problematice, cum ar fi stricarea unei jucării, pot fi ignorate, deoarece acestea produc propriile lor consecințe negative.

PASUL PATRU: REACȚIA COPILULUI

Reacția copilului din momentul confruntării poate include:

- negarea
- pierderea controlului: vociferări, țipete, accese de furie
- evitarea
- minimalizarea
- aruncarea vinei asupra altora
- recunoașterea
- părerea de rău

Așteptați-vă la scuze previzibile:

- „N-am făcut-o eu!”
- „Ea a făcut-o!”
- „Nu e vina mea.”
- „N-am știut că trebuia să fac asta.”
- „Nu e mare lucru.”
- „Dar e voie.”

- „Când o face altcineva, nu te mai superi!“
- „Ultima dată ai zis că am voie!“
- „Pe prietenul meu, tatăl său îl lasă să facă asta.“
- „Nu-mi pasă.“
- „Nu ești șeful/șefa meu/mea!“

Acestea vă vor arăta de unde este nevoie să începeți și unde anume va trebui să ajungeți cu lecția pe care i-o oferiți:

- Să-l liniștiți și să-l reasigurați pentru a-l ajuta să-și domolească emoțiile.
- Stabilirea limitelor — afirmați în mod clar ce anume este permis și ce nu.
- Gestionarea sentimentelor de rușine și frica de pedeapsă care interferează cu procesul de confruntare cu faptele lui.
- Evitarea și dezamorsarea luptei pentru putere.
- Să-i inspirați speranță și motivație.

Vă veți găsi propriile cuvinte pentru a realiza aceste obiective, dar până atunci v-ar putea fi de ajutor să încercați câteva formulări de genul:

- „Amândoi știm ce s-a întâmplat. Nu ne vom certa acum despre cine ce a făcut. Trebuie doar să ne dăm seama cum anume te poți tu revanșa pentru ceea ce ai făcut.“

- „Știi că nu poți face asta. Știu că vrei și știu cât îți este de greu să te abții, dar nu te pot lăsa să o faci. Am putea căuta împreună o soluție astfel încât să îți aduci aminte că nu este voie.”
- „Ai dreptate. Nu e mare lucru să faci mizerie. Dar cineva trebuie să și curețe. Vom face curat împreună. Ar fi bine să te gândești și la curățenie, înainte de a face mizerie.”
- „Nu vorbesc despre altcineva acum. Vorbesc despre tine.”
- „Tatăl prietenului tău poate decide care sunt regulile lui, dar în casa noastră acestea sunt regulile noastre.”
- „Poate că acum îți vine să spui că nu-ți pasă, dar, în fapt, poate chiar îți pasă.”
- „Ai dreptate. Tu ești propriul tău șef. Dar atunci când nu te poți controla, eu trebuie să te ajut.”

În timp ce copilul se străduiește să-și gestioneze reacțiile din momentul confruntării, obiectivul vostru devine acela de a-l face să treacă de la negare, evitare, minimalizare și aruncarea vinei la recunoaștere, părere de rău și învățarea din propriile greșeli.

PASUL CINCI: CONSECINȚELE, REPARAȚIA ȘI IERTAREA

Așa cum am mai spus înainte, consecințele nu sunt pedepse. Ele nu sunt doar elemente de condiționare ale comportamentului. Ele sunt menite să ajute copilul să înțeleagă legătura dintre acțiunile lui și efectele acestora și să-l motiveze să-și schimbe comportamentul. Dacă sunt copleșitoare, înfricoșătoare, umilitoare sau disproporționate, copilul va fi pus în imposibilitatea de a învăța lecția din greșeala lui și-și va pierde credința în autoritatea voastră morală. În cazul în care consecințele ajută la protejarea stimei de sine, el se poate concentra pe ceea ce are nevoie să învețe, în loc să nege ceea ce a făcut. Consecințele alese cu grijă pot ajuta la transformarea comportamentului problematic în problema copilului, îl pot ajuta să înceapă să-și pese de problemele cauzate de comportamentul lui și să facă din grijile pe care ceilalți le manifestă față de comportamentul său propriile sale griji.

Consecințele eficiente sunt:

- aplicate cât mai repede posibil după producerea comportamentului „urât“
- strâns legate de comportamentul neadecvat și servesc drept reparație
- realizabile

- echitabile
- proporționate
- suficient de mici, astfel încât copilul să le poată gestiona
- utile, astfel încât copilului începe să-i pese și să facă din motivele celorlalți de îngrijorare motivele sale
- limitate în timp
- expresii clare ale iertării și speranței de creștere și învățare

CONSECINȚELE FIREȘTI

Multe dintre comportamentele neadecvate produc propriile lor consecințe. De exemplu, atunci când un copil strică o jucărie sau rupe o carte din cauza frustrării, el nu le va mai putea folosi. O să învețe să se gândească de două ori înainte de a-și gestiona din nou în acest mod frustrarea, atât timp cât nu ne grăbim să înlocuim ceea ce a stricat. Dacă continuă să lovească un alt copil, acesta nu va dori să se mai joace cu el — din nou o consecință normală, cu care nu ar trebui să interferăm decât pentru a-l proteja pe celălalt copil. Poate copilul vostru va avea nevoie să-l ajutați să facă legătura dintre consecință și comportament, dacă ea nu-i este clară. În primul rând, încercați să-l întrebați de ce crede el că mama prietenului său îi spune fiul ei că nu se mai poate juca cu el, iar apoi furnizați-i informațiile lipsă, dacă este necesar.

Poate fi tentant să interveniți pentru a vă proteja copilul de consecințele firești ale comportamentului său neadecvat sau de consecințele impuse de persoane din afara familiei sau de membri ai familiei ale căror așteptări față de copil diferă de cele ale voastre. Este deosebit de dificil să rezistați mai ales în situațiile în care copilul este puternic afectat și vine la voi pentru a repara voi lucrurile. Uneori, chiar ajunge să vă amenințe că nu vă va ierta dacă nu-l ajutați. Va trebui să decideți ce să faceți de la caz la caz, dar este util să vă amintiți că reducerea stresului copilului pe termen scurt poate conduce la o înmulțire a comportamentelor neadecvate și la un stres și mai mare pe termen lung. Deși poate părea contraintuitiv, părinții arată că le pasă cu adevărat atunci când îndrăznesc să riște furia unui copil, pentru a-l ajuta să crească și să învețe.

Pe măsură ce copilul crește, o mai mare parte a comportamentului său va determina consecințe într-un mediu mai larg și nu-l veți mai putea proteja de multe dintre ele. Mai bine să vă obișnuiți acum cu situația, decât să fiți surprinși mai târziu. În orice caz, atunci când copilul va fi prea mare pentru a-i mai putea controla comportamentul, nu veți mai avea nicio altă alegere decât să vă bazați pe consecințele externe ale acțiunilor sale, dacă se confruntă cu probleme mari la școală, în comunitate sau cu autoritățile.

CONSECINȚELE AJUTĂ LA ÎNVĂȚAREA REZOLVĂRII DE PROBLEME

Multe probleme de disciplină apar din cauza abilităților limitate ale copiilor de a rezolva probleme. Rezolvarea

problemelor este una dintre cele mai importante abilități pe care le învățăm fiecare dintre noi. De fapt, sunt tentat să cred că, dacă abilitățile noastre de rezolvare a problemelor ar fi mai bune, am reuși să rezolvăm multe dintre acele provocări serioase cu care se confruntă lumea noastră.

Comportamentele neadecvate pot deveni pentru copii o oportunitate de a-și exersa abilitățile de rezolvare de probleme — cu ajutorul unui părinte. De asemenea, consecințele pot ajuta copiii mici să încerce să găsească soluții mai bune la problemele cu care se confruntă, cum ar fi gestionarea emoțiilor puternice, împărțirea jucăriilor, așteptarea rândului, înțelegerea sentimentelor și a punctelor de vedere ale celorlalți, compromisul, tolerarea frustrării și a face lucruri pe care nu doresc să le facă, dar care sunt necesare. Consecințele adaptate la comportamentul lor neadecvat ajută copiii să simtă că pot îndrepta lucrurile și că pot fi iertați. Acest lucru îi ajută să-și revină rapid, dezvoltând reziliență. De asemenea, ele consolidează autoritatea morală a părintelui, unul dintre cele mai importante instrumente pe care un părinte îl va avea vreodată pentru a insufla disciplina unui copil.

Iată câteva exemple de consecințe de tip „rezolvare de probleme” adaptate în funcție de comportamentul neadecvat:

- „I-ai luat băiatului jucăria. Dă-i-o înapoi și găsește o jucărie a ta cu care să te joci.”
- „Ai stricat un lucru în mod intenționat (sau din neglijență). Repară-l sau folosește-ți economiile ca să cumperi altul nou.”
- „Ai rupt ceva când erai furios. Repară-l și găsește ceva pe care poți să-l strivești sau să-l arunci atunci când ești

supărat, care nu se rupe și nu face rău nimănui.”

- „Nu vă puteți abține să vă certați în dimineața aceasta. Jucați-vă separat până când sunteți gata să vă jucați împreună și să vă înțelegeți sau jucați ceva ce vă puteți juca împreună fără să vă certați.”
- „Data viitoare când sora ta mai mică îți întrerupe jocul, oferă-i ceva cu care să-i facă plăcere să se joace de una singură.”
- „I-ai rănit sentimentele. Spune-i că îți pare rău, fii sincer și oferă-i o îmbrățișare.” (Această abordare rezolvă problema sentimentelor rănite ale ambilor copii, pentru că un copil care își poate cere scuze în mod sincer se va simți de asemenea mai bine.)

Cel mai bine este să încercați cât mai des cu putință să descoperiți consecințele potrivite împreună cu copilul vostru. Încercați să-l întrebați mai întâi cum crede el că poate îndrepta lucrurile.

Consecințele îl pot ajuta să vadă care este problema și cum să o rezolve și ajută la îndreptarea lucrurilor. Pauza de liniștire (cu excepția cazului în care este impusă doar atunci când copilul și-a pierdut controlul și trebuie să se calmeze), oprirea acordării banilor de buzunar (cu excepția cazului în care copilul trebuie să plătească pentru ceva ce a luat sau rupt), interzicerea ieșitului afară (cu excepția cazului în care copilul s-a pus în pericol când se afla în aer liber), pedepsele corporale și alte răspunsuri legate în mod mai puțin specific de un comportament neadecvat nu au darul de a-l învăța nimic pe copil, chiar dacă el se va abține temporar de la comportamentul respectiv. Dacă copilul este umilit, ar putea deveni convins că este „rău” prin natura lui. Odată ce crede

În propria lui „răutate“, cel mai probabil va cauza și mai multe probleme. Dacă consecințele sunt înfricoșătoare și greu de înțeles, atunci copilul va fi mult mai atent la modul cum își va ascunde comportamentul „urât“ pe viitor.

GESTURILE REPARATORII

Cel mai probabil, copiii vor învăța din greșelile lor dacă au posibilitatea de a repara daunele pe care e posibil să le fi cauzat. Pentru a repara lucrurile, ei trebuie să-și depășească sentimente de rușine, să se confrunte cu efectele acțiunilor lor și să pună în aplicare rezolvarea de probleme. Adesea, vor avea nevoie de ajutorul vostru pentru a găsi modalitatea prin care să îndrepte lucrurile. Acesta este un obiectiv important în alegerea consecințelor.

Iată ce tipuri de consecințe pot ajuta un copil să facă reparații:

- Oferă-i copilului posibilitatea de a se confrunta cu propriile greșeli, a accepta responsabilitatea pentru ele, a le repara și a trece peste ele.
- Lasă-l pe copil să vadă că poate învăța din greșeala lui, așa încât să nu fie necesar s-o mai repete.
- Protejează-i sentimentul de identitate: un copil care crede despre sine că e „rău“ e de așteptat să se comporte „rău“.
- Exprimă iertare și speranța că copilul se va descurca mai bine pe viitor.
- Nu bloca sau retrage vreodată iubirea parentală.

IERTAREA ÎNCURAJEAZĂ REZILIENȚA

Odată ce copilul a fost capabil să se confrunte cu greșeala și să accepte reparațiile pe care va trebui să le facă, este timpul să-i spunem că va fi iertat. Când vă iertați copilul, îi spuneți că, de fapt, comportamentul lui neadecvat nu definește cine este sau ce credeți și simțiți voi pentru el. Iertarea pune greșeala lui într-o nouă perspectivă. Este o modalitate de a-i spune că sunteți gata să treceți peste ce s-a întâmplat și că așa trebuie să facă și el. Când îi arătați că puteți lăsa deoparte furia, frustrarea sau dezamăgirea voastră față de el, va putea și el trece peste astfel de trăiri. Îi veți modela stăpânirea emoțiilor și generozitatea de spirit care vă vor face să vă simțiți mai bine — și din nou foarte apropiați.

Atunci când comportamentul neadecvat al unui copil este transformat într-o oportunitate pentru creștere și învățare, iertarea:

- Reafirmă sentimentul copilului că cel puțin un adult crede în el, indiferent ce s-ar întâmpla.
- Protejează sau restabilește sentimentele pozitive ale unui copil față de el însuși.
- Reconstruiește sentimentul copilului că este capabil de mai bine.
- Învăță copilul cum să schimbe perspectiva și să se ierte pe el însuși.

SCUZELE

Scuzele au un efect puternic atunci când exprimă recunoașterea sentimentelor celorlalți și grija reală față de ele. Cel mai bine este să evitați să-i cereți copilului să își ceară prematur scuze, deoarece ele ar putea conduce la scuze nesincere și lupte de putere. Scuzele nu sunt scuze dacă sunt forțate sau „scoase cu cleștele”. Ca și reparația, ele fac nu numai ca victima să se simtă mai bine, dar îl fac să se simtă mai bine și pe copilul care s-a purtat neadecvat. O scuză din inimă este un pas important către a fi nu numai iertat, dar și către a te simți iertat.

Capitolul patru

Modalități de disciplinare

Atunci când se confruntă cu comportamentul neadecvat al unui copil, părinții sunt obligați să ia în considerare modalități de a disciplina care provin dintr-o varietate de surse: instinctele proprii sau experiențele din copilărie legate de propria lor disciplinare, metodele pe care alți părinți sau profesori le folosesc și care par să funcționeze sau sugestiile găsite în cărți, reviste și pe internet. Când faceți propria selecție, țineți cont atât de obiectivul vostru de a disciplina, dar și de faptul că copilul va învăța de la voi și va lua comportamentul vostru ca model.

Trecând prin cele cinci etape ale disciplinei descrise în capitolul precedent, veți căuta modalități de disciplinare care ajută copilul să învețe cum să se înfrâneze singur, cum să-și controleze emoțiile, să recunoască faptul că este greșit ceea ce a făcut și să înțeleagă ce a însemnat fapta lui pentru ceilalți și vă veți gândi la ceea ce îl va face să nu repete aceleași greșeli. Folosind strategii disciplinare care permit acest tip de învățare, veți realiza mult mai mult decât dacă doar opriți comportamentul „urât” al copilului într-o ocazie particulară și îl pedepsiți. Copilul va învăța să nu se mai comporte neadecvat în viitor. Nu vă așteptați să realizați toate acestea dintr-odată. Acesta este un proiect pe termen lung și va fi nevoie de repetiție și de răbdare.

Am grupat următoarele metode comune de disciplinare în trei categorii: modalități care merită încercate, modalități uneori utile și modalități inutile.

MODALITĂȚI DE DISCIPLINARE CARE MERITĂ DE OBICEI ÎNCERCATE

AVERTISMENTELE

Avertismentele ajută copilul să-și fixeze anumite limite pentru activitățile la care nu vrea să renunțe. Atunci când avertizați un copil că o schimbare e pe cale să se producă, îl ajutați să se pregătească pentru dezamăgirea pe care i-o va produce oprirea activității. „În cincisprezece de minute, va trebui să ne adunăm lucrurile pentru a merge acasă. Nu-ți va plăcea și-mi pare rău și mie să te despart de prietenii tăi, dar îi vom găsi aici și mâine. Astăzi, va trebui să ne oprim cât de curând.” Un alt avertisment la cinci minute, apoi unul ferm: „E timpul. Te voi ajuta să aduni”. Avertizările au darul de a vă întări și vouă hotărârea, nu numai de a-l pregăti pe copil.

Când e ora de culcare, niciunui copil nu îi place să renunțe. „Încă o carte!”, „Am nevoie de un pahar cu apă!”, „Trebuie să merg la oliță!” Spuneți clar copilului că vor exista numai două avertismente, după care veți stinge lumina. Ați putea spune: „Aceasta este prima carte. După aceasta, încă una. Apoi stingem luminile”. După prima carte, un alt avertisment: „Aceasta este a doua carte. Nu uita că este ultima înainte de a stinge lumina, așa că fii pregătit”. Indecizia produce confuzie. Avertismentele clare și încheierea fermă, așteptată, reasigură.

ARGUMENTE PRO

- Învăță copilul să se pregătească pentru schimbare, oferă un model de planificare.
- Învăță copilul să-și recunoască dispozițiile (de exemplu, frustrarea sau entuziasmul) și să le controleze, în timp ce se pregătește pentru schimbare.
- Ține cont de realitatea că schimbările și tranzițiile sunt dificile pentru mulți copii, deseori nu le pot gestiona cu suplețe fără ajutorul unui adult.

ARGUMENTE CONTRA

- Nu au nicio valoare dacă sunt prelungite sau nerespectate.
- S-ar putea să nu funcționeze când copilul este atât de implicat în activitatea lui, încât nu se poate opri sau respinge atât de hotărât următoarea activitate, încât nu dorește s-o efectueze în mod voluntar.

TĂCEREA

Tăcerea poate fi o formă puternică de disciplină. Copiii sunt obișnuiți să li se spună în mod continuu ce să facă și ce să

nu facă. Atunci când această așteptare este înlocuită de tăcere, un copil este în măsură să realizeze aspectele grave ale comportamentului său și-și va dori să puteți comunica din nou. După tăcere, este posibil să fie nevoie să-i oferiți unele lămuriri. Dacă da, fiți concisi: „Știi că nu pot tolera ceea ce ai făcut, nu-i așa?”

ARGUMENTE PRO

— Un mod surprinzător și lipsit de efort de a obține atenția copilului și oprirea acțiunii.

ARGUMENTE CONTRA

— Poate fi trăită de copil ca o retragere a dragostei din partea părintelui.

— Poate fi dăunătoare dacă este utilizată în mod frecvent și fără a-i oferi ulterior șansa de a discuta împreună și a înțelege ce s-a întâmplat.

— Dacă motivul tăcerii rămâne un mister, copilul este făcut să creadă că greșeala lui a fost atât de gravă, încât nu există nicio modalitate de a se revanșa pentru ea.

PAUZA DE LINIȘTIRE

Pauza de liniștire presupune trimiterea copilului în camera lui, într-un scaun special sau la colț.

Există mai multe ocazii în care copilul se comportă neadecvat și este pur și simplu prea agitat sau stârnit pentru a fi în măsură să se oprească și să se gândească la ceea ce face. Dar acest lucru este exact ceea ce va trebui să facă înainte ca orice altă formă de disciplină să poată fi eficientă. Scopul este acela de a stopa impulsul comportamentului scăpat de sub control.

Având în vedere că scopul pauzei de liniștire, fie că trimitem copilul în camera lui, fie în altă parte, este acela de a-i permite copilului să se liniștească, este important să nu interacționăm cu el cât timp se desfășoară acest proces. Contactul cu voi l-ar putea supăra din nou, iar negocierile din acest moment sunt sortite eșecului. Îi puteți da de înțeles că vă veți afla în apropiere și că veți fi gata să discutați imediat ce se va liniști. El trebuie să știe că, deși îl lăsați să se calmeze singur, nu îl abandonați. În cazul în care vi se pare că durează prea mult până când se liniștește, îi puteți oferi sugestii: „Vrei o batistă cu apă rece să îți pui pe frunte?“, „Te-ar ajuta să asculți muzica ta preferată?“

Pauza de liniștire poate fi o metodă foarte bună de disciplinare. Copiii învață să o anticipeze, să recunoască chiar ei înșiși că au nevoie de una: „lau o pauză acum, mami“. Utilizați-o cu fermitate, fără certuri și fără tachinări. Trebuie să fie scurte. Atunci când ați obținut ce ați urmărit, nu mai așteptați. Mergeți direct la copil și spuneți-i că-l iubiți și că ceea ce vă displace este comportamentul său: „Când îți pierzi controlul, trebuie să fac ceva să te opresc, până când te vei putea opri și singur“.

Când un copil refuză să ia o pauză de liniștire în camera lui sau în altă parte, este poate din cauză că părintele nu a dat instrucțiunea suficient de ferm sau de clar. Uneori este necesar să folosiți recompensa sau pedeapsa: „Când pauza se va încheia, poți ieși afară să te joci din nou” sau „Dacă nu-ți începi pauza de liniștire imediat, atunci va trebui să-ți trimit prietenul acasă”. Nu este nevoie să izolăm un copil mai mult decât îi ia să se liniștească, decât dacă urmează să îndeplinească și o altă sarcină, cum ar fi să își ceară scuze, de exemplu, sau să se gândească la modalități de a repara lucrurile. Este posibil însă să fie necesar să stea departe de o situație care poate declanșa din nou întregul ciclu. În acest caz, copilul trebuie să găsească un alt mod pentru a gestiona acea situație și este posibil să aibă nevoie de ajutorul vostru.

Camera copilului, scaunul sau colțul pot deveni un simbol pentru a se controla. Dacă continuă să scoată capul afară înainte de a se liniști, ați putea lua în considerare posibilitatea de a pune la ușa camerei o poartă de protecție sau un zăvor cu lanț. Apoi va avea nevoie atât de avertismente, cât și de reasigurări: „Din moment ce nu poți sta acolo până ce te liniștești, va trebui să folosesc o poartă de protecție (sau un zăvor cu lanț) pentru a te ajuta să te controlezi până ce o vei face de unul singur. Dar, de îndată ce ești în regulă, voi veni să te iau”.

Un zăvor cu lanț sau o poartă de protecție sunt ultima soluție. Mulți copii nu vor avea nevoie de ele și cei mai mulți dintre cei care au nevoie n-ar trebui să aibă nevoie de ele prea des. Când nu se poate altfel, lanțul pe ușă sau poarta de protecție permit existența unei comunicări, în timp ce reprezintă un simbol al înfrânării. Copilul nu trebuie să se simtă închis, așa cum s-ar simți dacă ușa ar fi complet închisă.

ARGUMENTE PRO

- Pune capăt comportamentului neadecvat.
- Oferă părinților șansa de a se calma ei înșiși și învață copilul să acorde atenție sentimentelor lui scăpate de sub control.
- Copilul exersează redobândirea controlului de sine. El poate învăța să se simtă mândru că a realizat acest lucru.
- Rupe ciclul de interacțiuni negative cu ceilalți (inclusiv cu părinții sau frații) care pot contribui la comportamentul neadecvat.
- Oferă copilului șansa de a se gândi la ceea ce a făcut și de a-și propune să se comporte diferit în viitor.
- Creează o rutină, utilă pentru episoadele viitoare, pe care toată lumea poate conta.

ARGUMENTE CONTRA

- Copilul poate refuza pauza de liniștire sau să stea unde i se spune să stea.
- În camera lui, copilul poate deteriora sau rupe lucruri. Dacă acestea sunt lucruri la care copilul ține foarte mult, acest lucru poate fi un semn că el are dificultăți serioase de gestionare a sentimentelor scăpate de sub control.

— Nu mai are impact dacă este folosită prea des. Camera, scaunul sau colțul?

Mulți copii (și părinți) au nevoie de confortul unei rutine în ce privește locul în care copilul își ia pauza de liniștire. Folosiți rutina. Dar fiți gata să schimbați locul atunci când cel obișnuit nu este disponibil. Mulți părinți constată că pauza de liniștire nu trebuie luată într-un loc izolat. De multe ori, este suficient dacă copilul se oprește din ceea ce făcea și stă liniștit. Un educator de la grădiniță mi-a spus la un moment dat: „Nu cred în pauzele de liniștire. Nu este nevoie să izolezi copiii sau să îi trimiți în altă cameră. Când se poartă urât, eu le spun doar să meargă să stea pe canapea. Acolo, ei trebuie să stea și să se gândească la ceea ce au făcut. Dar stau confortabil și se pot relaxa și privi la ceilalți copii. Acesta este cel mai bun mod în care pot învăța ceva și întotdeauna pare să fie suficient. Apoi mă duc și îi îmbrățișez. Vorbim despre ce au făcut greșit și despre modul în care pot schimba lucrurile în mai bine”. Câteva săptămâni mai târziu, mi-a spus că departamentul de pompieri l-a obligat să renunțe la canapeaua lui, căci nu era rezistentă la foc. Copiii au fost foarte triști la aflarea acestei vești!

Există însă situații în care sunt necesare unele forme de izolare pentru a opri o acțiune și a liniști copilul. Unii copii — de exemplu, cei hipersensibili sau hiperactivi — ar putea avea într-adevăr nevoie să fie înlăturați din cadrul unde a avut loc evenimentul pentru a se putea calma. De asemenea, într-un grup de copii, un copil forțat să stea într-un colț sau pe un scaun în fața tuturor se poate simți umilit, ceea ce nu este nici de dorit, nici necesar.

A REPETA O ACȚIUNE, DE DATA ACEASTA AȘA CUM TREBUIE

Acesta este un mod minunat pentru copil de a-și recăpăta autocontrolul și sentimentul de eficiență. Oferiți-vă (dar nu insistați) să-l ajutați să facă bine lucrul propus. Îi veți da astfel șansa să reușească să îl facă și îi veți întări sentimentul că poate reuși.

ARGUMENTE PRO

- Se concentrează asupra succesului, nu eșecului.
- Îi dă speranță.
- Încurajează copilul să facă gesturi reparatorii și să fie iertat.
- Este o metodă ce poate fi aplicată în mai multe situații (și când copilul spune ceva, și când face ceva).
- Copiii (ca și adulții) au de multe ori nevoie de o a doua șansă, pentru a face ceva bine.

ARGUMENTE CONTRA

— Este posibil ca, ocazional, copilul să nu poată face anumite lucruri corect. Punând prea mult accent pe a mai încerca o dată, puteți face copilul să se simtă și mai rău. În acest caz, încercați să împărțiți sarcina (de exemplu, curățarea camerei copilului) în pași mai mici (cum ar fi punerea hainelor murdare în coșul de rufe). Cereți copilului să facă din nou numai lucrurile pe care le face cu succes.

REPARAȚIA

Există mai multe strategii care permit unui copil să-și repare greșeala: a-și cere scuze, a plăti pentru ce a stricat, a face lucrurile încă o dată așa cum trebuie. Atunci când un copil poate repara daunele pe care le-a provocat, a-i oferi această șansă este un mod minunat de a-l sensibiliza cu privire la ele și la munca necesară pentru a face reparația. Când un copil fură o jucărie sau o bomboană, a vă asigura că le returnează este o modalitate foarte importantă de a gestiona problema furtului: „Bineînțeles că e jenant, dar te vei simți mult mai bine după aceea”. Dacă este necesar, ajutați-l, însoțindu-l. Dar el trebuie să fie cel care le înapoiază, cu scuzele necesare. În cazul în care lucrul furat a fost mâncat, cereți copilului să plătească pentru el din banii săi de buzunar sau cereți-i să muncească pentru a câștiga banii necesari.

Ajută copilul să realizeze ce înseamnă gestul său pentru ceilalți. Trebuie să se confrunte cu propria lui vinovăție, să înțeleagă însemnătatea faptei lui pentru „victima” lui și să retrăiască acțiunea în procesul de a-și cere scuze. Oferiți-vă să-l ajutați să-și ceară scuze, dar lăsați-l pe el să o facă, de preferință față în față. Experiența îl va învăța pe copil să

înțeleagă puterea cuvintelor și importanța comunicării atente cu ceilalți.

ARGUMENTE PRO

- Ajută copilul să distingă consecințele comportamentului său.
- Ajută copilul să învețe că, în final, nu câștigi nimic din furt.
- Poate dezvolta abilitățile lui de rezolvare a problemelor.
- Permite copilului să conștientizeze sentimentele de vinovăție și să-și răscumpere greșeala.

ARGUMENTE CONTRA

- Dacă daunele sunt exagerate sau reparația este imposibilă, copilul se poate simți apăsător de vină.
- Înapoierea unui obiect la magazin sau în casa unui prieten poate fi un moment jenant atât pentru copii, cât și pentru părinți. Dar este mai bine să trăim acest sentiment acum, decât atunci când copilul este mai mare.

IERTAREA

Când ne cerem scuze sau ne reparăm greșelile, urmărim să obținem iertarea. Dacă vrem să-l motivăm să-și repare greșelile, copilul trebuie să știe că poate fi iertat și ce anume simți atunci când ești iertat. Uneori copiii se încăpățânează, continuă să facă probleme și spun: „Nu-mi pasă”. Frecvent ei încep să creadă că sunt cu adevărat „răi”. Acești copii au nevoie să li se reamintească faptul că pot fi iertați. Mai târziu, ei vor trebui să învețe să se ierte singuri.

ARGUMENTE PRO

— Oferă copilului speranță și este una dintre cele mai importante motivații pentru îndreptarea comportamentului în orice situație.

ARGUMENTE CONTRA

— În cazul în care părinții folosesc ca pe o armă puterea de a ierta copilul, el nu va putea învăța cum să devină judecătorul propriilor sale acte, unul dintre obiectivele pe termen lung ale disciplinei.

PLANIFICAREA

Multe comportamente neadecvate sunt previzibile. Ne putem da seama dinainte care situații pot crea probleme. De ce să nu vorbim în prealabil despre ele cu copilul și să nu planificăm împreună alternative? „Știu că ți-e greu să stai în mașină o perioadă atât de lungă de timp. Ce ai vrea să luăm cu noi, ca să te țină ocupat?”; „Când vom ajunge la casa de marcat, știu că te va tenta să ceri bomboane. Și știi că nu ți le pot lua. Ce te-ar ajuta să treci de casa de marcat fără să plângi pentru ele? Am putea lua cu noi o gustare sănătoasă. Sau ai putea închide strâns ochii până ce vom trece de bomboane — te voi ține strâns de mână. Tu ai alte idei?”

Puteți, de asemenea, ajuta copilul să învețe să-și planifice să fie atent la ce simte într-un anumit moment. Un copil poate ține un „grafic” al actelor sale necontrolate și al lucrurilor care îl provoacă. Poate învăța să vă spună când începe să simtă că se apropie de limita de sus și cum anume să îl puteți ajuta.

Dar fiți pregătiți și în aceste condiții pentru apariția unor comportamente-problemă și nu vă lăsați descurajați.

ARGUMENTE PRO

— Copilul învață cum să planifice lucrurile și să rezolve probleme.

— Copilul și părinții devin o echipă gata să se confrunte împreună cu problemele predictibile.

ARGUMENTE CONTRA

— Copilul poate crede că se așteaptă de la el să se comporte neadecvat, cu excepția cazului în care această planificare este gestionată în mod pozitiv.

— Există riscul descurajării, dacă copilul și părinții așteaptă prea mult de la această metodă a planificării.

UMORUL

Umorul este o modalitate încântătoare de a opri acțiunea și a ajuta un copil să-și recapete controlul asupra trăirilor sale și să le schimbe. Găsirea aspectelor amuzante într-o situație care supără pe toată lumea este o modalitate foarte bună de a lua distanța necesară și a găsi o soluție. Fiți atenți, totuși, să nu folosiți umorul într-un mod care să-l facă pe copilul care și-a pierdut controlul să simtă că râdeți de el.

Umorul este diferit de sarcasm, iar acesta din urmă nu ajută niciodată.

ARGUMENTE PRO

— Copilul învață o abilitate de care va avea nevoie pentru tot restul vieții.

— Previne escaladarea unor probleme minore în ceva mai grav.

ARGUMENTE CONTRA

- Există riscul ca umorul să nu fie înțeles și copilul să se simtă umilit.
- Situația se poate înrăutăți, dacă copilul simte că este ținta glumelor.

MODALITĂȚI DE DISCIPLINARE UNEORI UTILE

Eficacitatea acestor strategii depinde de copil și de situație.

LUAREA JUCĂRIILOR

Joaca este munca copilului. Jucăriile sunt instrumentele sale. Luându-i jucăriile, cu siguranță veți atrage atenția copilului, dar îl veți supăra. Un copil trebuie să înțeleagă motivul pentru care i-au fost luate jucăriile, dacă părintele dorește să fie respectat mai departe ca un model de corectitudine. Motivele întemeiate pentru luarea jucăriilor includ: folosirea greșită a acestora, stricarea lor, rănirea cuiva cu ajutorul lor, refuzul de a împărtăși jucăriile cu altcineva sau de a-și aștepta rândul la joc, refuzul de a aduna jucăriile după joc. Toate aceste abateri sunt direct legate de modul în care un copil folosește jucăriile, iar el poate fi ajutat să vadă legătura: „Dacă mai încerci să-ți lovești frățiorul cu camionul acela, va trebui să ți-l iau” sau „Dacă intenționezi să lași jucăriile pe podea, va trebui să le iau eu pe toate, să le pun în dulapul meu. Când îți voi înapoia una, va trebui să o pui la locul ei, înainte de a o primi pe următoarea”.

Atunci când luați jucăria unui copil:

- Asigurați-vă că aveți un motiv bun pentru aceasta, unul pe care copilul îl poate înțelege.

- Afirmăți clar pentru cât timp îi veți lua jucăria și ce anume trebuie să facă copilul (să-și ceară scuze pentru că a lovit pe cineva, să-și adune jucăriile etc.) pentru a i se înapoia jucăria.

- Nu îndepărtați jucăria pentru foarte mult timp: un copil trebuie să-și păstreze speranța pentru a-și accepta greșeala. O după-amiază sau o zi întreagă este de obicei suficient de mult pentru un copil mic. Dacă i-o luați pentru prea mult timp, el va uita că i-ați luat-o, iar apoi următoarea amenințare de a-i lua o jucărie nu va însemna prea mult pentru el.

ARGUMENTE PRO

— Oprește comportamentul nedorit, în special în cazul în care comportamentul implica jucăria în cauză.

— Oferă oportunități de învățare.

— Permite copilului să spere, să își ceară scuze sau să repare lucrurile și să fie iertat.

ARGUMENTE CONTRA

— Părinții pot fi considerați abuzivi, nerezonabili sau coercitivi în cazul în care motivul pentru luarea jucăriei nu este clar pentru copil.

— Chiar și când această strategie este utilizată în mod corect, reacția copilului poate fi una de furie și poate lua chiar forma unui acces de furie. Nu cedați în fața lui.

Nu-i luați copilului o jucărie (cum ar fi un ursuleț de pluș) de care se simte profund atașat. Acest lucru este prea dureros pentru el. Copilul va trăi cu siguranță această situație ca pe o sancțiune disproporționată față de orice comportament, oricât de problematic, de care este el capabil. O astfel de pierdere teribilă este de natură să-l împiedice să se mai gândească la orice altceva, nemaivorbind de comportamentul neadecvat și consecințele sale. În schimb, lăsați-l să-și păstreze mult-iubita sursă de confort, astfel încât să o poată folosi pentru a se simți mai bine, în timp ce discutați cu el despre ce a făcut și ce anume trebuie să facă pentru a îndrepta lucrurile. Când se poate baza pe ursulețul de pluș, el va fi capabil, cel mai probabil, să gestioneze sentimente puternice, precum vina și rușinea, într-un mod mai adecvat, sentimente care altfel fac pentru el sarcina de a se confrunta cu situația mult mai dificilă.

ANULAREA UNOR ÎNTÂLNIRI DE JOACĂ SAU AMÂNAREA UNOR ACTIVITĂȚI PLĂCUTE

Anularea întâlnirilor de joacă și amânarea unor activități plăcute sunt forme utile de disciplină, deoarece acestea pun față în față un copil cu consecințele comportamentului său. Un părinte poate explica: „Nu te pot lăsa să-ți primești prietenul acasă la noi să vă jucați, dacă nu am încredere că vei fi ascultător. Trebuie să știu că tu și prietenul tău mă veți

asculta, dacă vrei să vă jucați împreună aici. Va trebui să te joci singur în această după-amiază. Apoi, putem vedea dacă te pricepi mai bine să asculți”. Sau: „Nu vom putea merge la parcul de distracții după un acces de furie. Este nevoie să știi să-ți controlezi mai bine reacțiile într-un asemenea loc”. Când se utilizează aceste strategii, motivul utilizării lor ar trebui să fie evident. „Ești atât de supărat astăzi, încât ar fi mai bine să amânăm întâlnirea de joc pentru un moment în care te vei putea bucura mai mult de venirea prietenului tău. El va fi gata să vină altă dată, când stabilim împreună. Dar va trebui să te liniștești pentru a te putea juca cu el. Când ești gata, îl vom chema din nou.”

Asigurați-vă că știe că pedeapsa ține de comportamentul său neadecvat. De asemenea, copilul are nevoie să știe când se va termina pedeapsa și ce trebuie să facă pentru a avea o nouă ocazie de a se juca cu celălalt copil. În caz contrar, se va simți disperat și este posibil să nu se mai deranjeze să încerce să-și îndrepte comportamentul.

ARGUMENTE PRO

— Ajută copilul să înțeleagă că propriul său comportament necontrolat va interfera cu o situație provocatoare, cum este vizita unui prieten pentru a se juca împreună.

— Când explicațiile sunt clare, copilul este motivat să-și schimbe comportamentul în mai bine.

ARGUMENTE CONTRA

— Anularea unei activități distractive sau a unei întâlniri de joacă drept pedeapsă pentru comportamente neadecvate ce nu au legătură cu acestea, nu aduce niciun beneficiu. Când o pedeapsă nu are sens pentru copil, acesta va pune la îndoială în mod cert autoritatea parentală și va căuta căi secrete de a obține ceea ce dorește. Întâlnirile de joc cu prietenii și activitățile cu părinții sunt importante pentru copil și nu ar trebui să-i fie refuzate foarte des.

— Anularea planurilor poate penaliza nu numai copilul vostru, ci și prietenul de joacă sau alți membri ai familiei. Acest lucru poate atrage mai multă furie față de copil decât comportamentele sale problematice.

— Anularea planurilor s-ar putea să nu aibă niciun efect dacă urmau să fie duse la îndeplinire undeva în viitor. În cazul celor mai multe strategii disciplinare, consecințele trebuie să fie impuse și resimțite de copil imediat.

— Ar putea fi dificil să demonstrăm în mod rezonabil conexiunea dintre comportamentul copilului și evenimentul amânat.

FĂRĂ TV SAU JOCURI VIDEO

Este posibil ca părinții să nu-și dorească să încurajeze anumite activități pe care unii copii le găsesc distractive, de exemplu, privitul la televizor sau jocurile video. Totuși, în cazul în care acestea sunt îndepărtate ca pedeapsă, ele vor părea și mai atractive copiilor. Desigur, aceste activități ar trebui să fie limitate oricum (nu mai mult de o oră de

televizor pe zi). Refuzați copilului timpul rezervat pentru televizor sau jocuri video numai atunci când asemenea activități sunt direct legate de problema sancționată: „Dacă nu poți închide televizorul când emisiunea ta s-a încheiat, atunci televizorul va rămâne închis mâine”. Asigurați-vă că vă țineți de astfel de consecințe, în special când ele sunt prevăzute a se întâmpla într-un viitor mai îndepărtat. Un părinte îi poate aminti copilului: „Mai ții minte ce greu ți-a fost să închizi televizorul, ieri, când s-a încheiat emisiunea ta? A trebuit să-ți spun că nu vom mai deschide televizorul astăzi și așa vom face. Încearcă să îți amintești mâine, când emisiunea ta se va încheia, că televizorul trebuie oprit fără proteste”.

ARGUMENTE PRO

— Poate stopa comportamentele neadecvate și poate preveni altele.

— Copilul poate învăța despre consecințele comportamentului său.

— Copilul poate înțelege că unele activități distractive sunt privilegii care trebuie câștigate și nu i se cuvin de la sine.

ARGUMENTE CONTRA

— Televizorul sau jocurile video pot deveni și mai ispititoare.

— Restricționarea accesului la televizor și la jocurile video ca pedeapsă poate fi confundată cu limitele standard stabilite de familie în această privință.

IGNORAREA COMPORTAMENTULUI NEADECVAT

Ignorarea unor comportamente neadecvate minore, atunci când există alte aspecte mai importante care trebuie abordate, este crucială. Un copil care este în mod constant admonestat pentru fiecare incident este un copil care va înceta să mai asculte. Ignorarea unor comportamente neadecvate este necesară, pentru a alege acele bătălii care merită duse. Cu toate acestea, ignorarea este o greșală, când comportamentul neadecvat este grav sau când copilul a fost deja avertizat în legătură cu sau pedepsit pentru acesta.

ARGUMENTE PRO

— Permite părintelui să selecteze ariile importante în care să instituie disciplina.

— Copilul este mai probabil să acorde atenție strategiilor disciplinare când ele nu sunt folosite excesiv.

— Descurajează comportamentele iritante minore care sunt menite să atragă atenția părintelui.

ARGUMENTE CONTRA

— Copilul poate fi nedumerit de ce unele dintre comportamentele sale nu primesc atenție.

PĂRĂSIREA SCENEI

Uneori, prezența unui părinte pare doar să înrăutățească lucrurile. Acesta se poate întâmpla atunci când copilul este furios pe o regulă și consideră că părintele e de vină că acea regulă trebuie urmată. Atunci, prezența părintelui nu face decât să agraveze lucrurile. Dacă copilul poate fi lăsat singur în condiții de siguranță în acele momente, plecarea părintelui ajută copilul să se concentreze asupra regulii sau la ceea ce trebuie făcut, și nu la rolul părintelui în impunerea ei. „Tu știi că trebuie să faci curățenie în camera ta acum, iar eu știu că nu ești bucuros să o faci. Dar trebuie făcută și știu că poți să o faci. Voi verifica din nou un pic mai târziu, să văd cum ai reușit“. Aceasta oferă copilului șansa de a se liniști și de a se gândi la ce a făcut greșit sau la ce poate face pentru a îmbunătăți situația. Următoarea conversație pe care o veți avea împreună va fi probabil una mai constructivă. Dezangajarea dintr-o luptă în care punctul important a fost pierdut este de multe ori utilă.

Ori de câte ori părintele părăsește scena, copilul este important să înțeleagă că nu este respins sau abandonat. Îi este imposibil să învețe ceva în condițiile unui astfel de stres. Explicați-i că ceea ce nu agreeți este comportamentul

său, nu pe el. Împărtășiți-i speranța voastră că va fi capabil să se controleze în viitor.

ARGUMENTE PRO

— Face ca discuțiile în contradictoriu să înceteze.

— Pune sarcinile de liniștire și rezolvarea problemelor în grija copilului. Acest lucru se poate face astfel încât copilul să se simtă respectat.

ARGUMENTE CONTRA

— Poate fi trăită ca o respingere.

— Nu va funcționa în cazul în care copilul are nevoie de ajutorul părintelui pentru a se liniști.

— Nu ajută la nimic să lăsăm copilul să facă ceva singur, dacă nu știm sigur că poate face acel lucru.

MAI MULTE TREBURI CASNICE

Această metodă poate avea efecte în cazul unui copil mai mare. Dar sarcinile suplimentare trebuie să fie direct conectate cu comportamentul neadecvat al copilului. De

exemplu, în cazul în care un copil care este destul de mare ca să înțeleagă că ce face strică un obiect scump, părintele îi poate solicita să efectueze unele treburi în plus pe lângă casă pentru a se revanșa pentru ce a făcut și a-și „plăti datoria“.

ARGUMENTE PRO

— Oferă copilului șansa de a-și repara greșeala și de a fi iertat. E puțin probabil să uite ceea ce a învățat de aici.

— Odată sarcinile finalizate, părintele are prilejul de a ierta și lauda copilul.

ARGUMENTE CONTRA

— Sarcinile în casă adăugate în plus în semn de pedeapsă pentru un comportament fără legătură cu acestea sunt o greșeală. Imediat ce ajutorul oferit în casă se transformă într-o formă de pedeapsă pentru comportamentul „urât“, niciun copil nu va mai dori să ajute. Rezultatul cel mai probabil va fi un val suplimentar de proteste când va avea de îndeplinit treburi casnice.

— Impunerea necesității de a face treburi casnice ca pedeapsă poate avea, în cazul unui copil rebel, efectul nedorit de a-l determina să strice intenționat sau să ignore ce are de făcut. Atunci, obiectivul disciplinei se pierde în lupta pentru putere care rezultă de aici.

SANCTIUNI ASUPRA BANILOR DE BUZUNAR

Dacă banii de buzunar sunt importanți pentru copil, reținerea unei părți din suma primită poate avea efectul de a-l face să înțeleagă gravitatea comportamentului lui neadecvat. Dar dacă scopul este acela de a disciplina copilul, pentru că, să spunem, a fost nepolitic și lipsit de respect față de un adult sau pentru că a rănit sentimentele unui alt copil, reținerea banilor de buzunar poate trimite un mesaj generator de confuzie. Nu toate erorile sau comportamentele neadecvate pot fi corectate cu ajutorul banilor.

Uneori, însă, reținerea banilor de buzunar are sens: de exemplu, ca plată pentru un obiect pe care copilul l-a distrus în mod intenționat sau pentru ceva ce a fost pierdut, deoarece nu a fost pus la locul potrivit. Banii de buzunar pot fi opriți atunci când un copil nu îndeplinește una dintre îndatoririle sale obișnuite în casă. În orice caz, asigurați-vă că sancțiunea financiară este adecvată la vârsta copilului și la ceea ce a făcut.

ARGUMENTE PRO

— Copilul simte consecințele comportamentului său.

— Oferă copilului șansa de a se revanșa pentru ceea ce a făcut.

ARGUMENTE CONTRA

— Nu oprește comportamentul neadecvat, deoarece consecința se produce după săvârșirea actului, dar poate ajuta la prevenirea unor probleme similare viitoare.

— Nu are efect în cazul copiilor care nu primesc bani de buzunar în mod regulat.

— Când se folosește ca pedeapsă pentru eșecul de a nu face treburile casnice, copilul poate avea impresia că este angajat ca ajutor în casă, în loc să înțeleagă că a ajuta cu treburile casei face parte din îndatoririle lui ca membru al familiei.

MODALITĂȚI DE DISCIPLINARE INUTILE

PLESNITUL

Folosirea pedepselor corporale trebuie evitată cât mai mult posibil în zilele noastre. Eu am fost bătut cu bățul în copilărie ori de câte ori „am meritat-o”, dar nu-mi aduc aminte să fi învățat ceva de aici, cu excepția faptului de a ascunde bățul de părinții mei. Lovirea unui copil este un gest lipsit de respect față de el. Îi arată acestuia că ești mai mare decât el (lucru care nu va dura pentru totdeauna) și îi spune că violența este calea de a soluționa problemele. În societatea noastră violentă, nu pot recomanda acest comportament ca modalitate de a ajuta un copil să învețe să se controleze singur.

Aș evita folosirea forței ca pe o cale de a controla un copil. Scopul disciplinei este acela de a învăța copilul cum să se controleze singur, iar forța nu conduce acolo. În ziua de azi, nu ne mai putem permite să luăm atât de literal zicala „unde dă mama crește”. Este timpul să o interpretăm sub forma „copilul disciplinat crește frumos” — un dicton provocator, dar și un avertisment esențial pentru fiecare părinte.

ARGUMENTE PRO

— Poate face comportamentul nedorit să înceteze, pentru moment și atât timp cât părintele este prezent.

ARGUMENTE CONTRA

— Trimite copilului mesajul greșit: că este bine să lovească, să rănească fizic și să folosească forța împotriva cuiva care este mai mic și mai puțin puternic.

— Copilul nu învață nimic bun. Cel mai probabil copilul se va concentra asupra rănii și furiei sale, mai degrabă decât asupra greșelii sale.

— Poate discredita părintele ca model și profesor (a se vedea de asemenea „pedeapsa fizică” la pagina 65 din capitolul doi).

RUȘINAREA ȘI UMILIREA

Nu umiliți niciodată un copil. Sentimentul lui de vinovăție și înțelegerea a ceea ce a făcut sunt cu mult mai importante. Când părinții folosesc rușinea și umilirea pentru a controla comportamentul unui copil, este probabil ca el să simtă furie, disperare și resemnare. Ca rezultat, copilul va avea nevoie să nege și să se apere, mai degrabă decât să recunoască ce a greșit.

ARGUMENTE PRO

— Temporar, comportamentul poate fi oprit.

ARGUMENTE CONTRA

— Copilul nu învață nimic bun.

— Poate avea efecte negative asupra stimei de sine a copilului.

— Poate avea efecte negative asupra relației părinte-copil.

SPĂLAREA GURII CU SĂPUN

Aceasta este o altă măsură inefficientă. Ori de câte ori am spus un cuvânt murdar, gura mea a fost spălată cu săpun. Avea un gust oribil, ba chiar și mai rău, a fost insultător. Știam că nu va curăța cuvintele din gura mea. Știam că era o dovadă de lipsă de control din partea mamei. Nu m-a făcut decât să rezerv cuvintele urâte pentru prieteni și fratele meu — în privat. Nu am învățat nimic, în afară de a mă feri de mama, ca să nu mă mai audă înjurând.

ARGUMENTE PRO

— Nu există. Până ajungi la săpun, comportamentul a încetat de mult.

ARGUMENTE CONTRA

— Este nevoie de coerciție, ceea ce trezește în copil resentimente, mai degrabă decât dorința de a se autocorecta.

— Nu este sănătos și trimite copilului un mesaj generator de confuzie în privința a ceea ce este sigur să mănânce.

— Rolul părintelui de a hrăni copilul este violat, ceea ce poate fi mai dăunător pentru copil decât suspectează părintele.

COMPARAREA UNUI COPIL CU UN ALTUL

Dacă celălalt copil este un frate sau un prieten bun, comparațiile negative vor afecta relațiile dintre ei. Un copil poate desigur lua drept model o persoană pe care o admiră. Dar va eșua, cu siguranță, dacă încearcă să fie asemenea aceluia cineva, atunci când i se spune că nu se poate ridica la nivelul lui.

ARGUMENTE PRO

— Un copil poate învăța de la un prieten pe care îl admiră, mai ales când părinții se abțin de la a face comparații nefavorabile.

ARGUMENTE CONTRA

— Afectează relația dintre copii.

— Afectează stima de sine a copilului.

— Poate face un copil să-și piardă speranța și nu-l încurajează să facă o schimbare în bine.

— Copilul rănit poate decide să nu-i pese și să se comporte chiar mai rău.

REFUZAREA HRANEI SAU FOLOSIREA EI CA RECOMPENSĂ

Părinții pot fi tentați să refuze să-i ofere unui copil un desert sau un aliment preferat ca pedeapsă sau să le ofere ca recompensă. Dar, din moment ce părinții hrănesc copilul de la începutul vieții în mod necondiționat, hrana devine un simbol al iubirii parentale. Un copil nu ar trebui niciodată pedepsit prin retragerea iubirii și, tot la fel, nici prin

refuzarea hranei. O recompensă nu ar trebui să promită mai multă dragoste — sau alimente. Acestea sunt lucruri despre care toți copiii doresc să știe că vor exista în cantități suficiente, indiferent ce s-ar întâmpla.

Mesele sunt momente speciale pentru părinți și copii, pentru a fi împreună, a se relaxa și a se bucura unii de alții. Când conflictele apar în timpul mesei, este bine să nu încercați să le rezolvați prin pedepse sau recompense ce implică hrană. Păstrați produsele alimentare și mesele cât mai departe posibil de asocieri negative, astfel încât copiii să se bucure în continuare de hrană și de timpul petrecut împreună cu familia.

În luptele care se referă la mâncare, un copil va câștiga în mod inevitabil și cel mai bine este ca părinții să accepte acest lucru. Obiceiurile alimentare sănătoase depind de asocierile pozitive legate de masă și hrană. Uneori, părinții încearcă să folosească alimente pentru a controla comportamentul unui copil: „Dacă vei mânca această mâncare, poți avea și desert”. Ulterior, alimentația devine un proces de negociere. În loc să se bucure de momentul mesei ca de un timp plăcut rezervat comunicării în familie, copilul se simte manipulat. Dacă are voință, va aștepta până când nu va mai fi vizat și va găsi altceva de mâncare — și ar putea fi hrana nesănătoasă!

Deserturile nu trebuie folosite ca recompensă, ci ca un moment al mesei la care ia parte toată lumea.

ARGUMENTE PRO

— Poate avea temporar efectul dorit asupra comportamentului imediat.

ARGUMENTE CONTRA

— Nu este un cadru lipsit de pericole pentru luptele de putere dintre copil și părinți.

— Transformarea hranei în recompensă sau pedeapsă poate tulbura obiceiurile alimentare sănătoase.

— Deserturile și dulciurile refuzate devin mai atractive.

CULCATUL DEVREME ȘI SOMNUL DE DUPĂ-AMIAZĂ SUPLIMENTAR

Somnul de după-amiază și sosirea orei de culcare cer unui copil să se separe de părinți și de restul lumii. Acestea sunt deja o provocare pentru copil și implică, în mod probabil, rezistență. Transformarea somnului de după-amiază sau a orei de culcare într-o pedeapsă le va face și mai puțin atractive, iar copilul se poate opune și mai mult. Somnul de după-amiază și ora de culcare au nevoie de asocieri pozitive, nu negative.

Chiar dacă cuvintele „Vei merge mai devreme la culcare” sunt folosite ca o amenințare pe care părintele nu are intenția de a o impune, tot are loc asocierea orei de culcare cu o pedeapsă. Ora de culcare ar trebui să fie un timp

rezervat unei comunicări calde, dedicat lecturii, cântecelor, apropierii fizice, sentimentelor de protecție și siguranță și iubirii. Toate acestea sunt în joc atunci când trimisul la culcare este folosit ca pedeapsă.

Dacă un copil greșeste fiindcă este foarte obosit, atunci are sens să meargă la culcare mai devreme, nu ca pedeapsă, ci ca o modalitate de a-l ajuta.

ARGUMENTE PENTRU

— Temporar, comportamentele neadecvate încetează.

ARGUMENTE CONTRA

— Poate înrăutăți rezistența copilului față de ora de culcare.

— Poate fi dificil de impus.

RETRAGEREA AFECTIUNII ȘI AMENINȚAREA CU ABANDONUL

Acestea sunt cele mai devastatoare și temute pedepse pe care un copil le poate îndura. Efectele pe termen lung

asupra copilului sunt serioase și pot conduce la frică, insecuritate și stimă de sine redusă.

ARGUMENTE PENTRU

— Temporar, pot opri comportamentul.

ARGUMENTE CONTRA

— Copilul nu învață nimic bun de aici.

— Poate afecta relația părinte-copil.

— Un copil care nu se simte iubit poate fi incapabil să iubească.

— Locul iubirii în sufletul copilului poate fi luat de resentimente și ură și se poate ajunge la probleme comportamentale mai grave.

Așa cum am zis mai devreme, un copil are nevoie să știe că relațiile lui cu părinții vor rezista în fața oricărui comportament „rău”. Orice amenințare la adresa acestei relații împiedică copilul să înțeleagă lecția care-i este înfățișată și-l poate determina să se poarte urât intenționat, în încercarea de a vedea dacă comportamentul său reușește să îi îndepărteze sau nu pe părinți.

Capitolul cinci

Probleme comportamentale obișnuite

CĂUTAREA CONSTANTĂ A ATENȚIEI

Nimănui nu îi plac copiii care caută mereu atenție. Bineînțeles însă că toți copiii au nevoie de atenție. Ce poate face un părinte atunci când modul în care copilul lui cere atenție devine perturbator și, mai rău, când toată lumea devine ostilă copilului? În primul rând, asigurați-vă că-i acordați cu regularitate, într-un mod previzibil pentru el și fără întreruperi, un timp special în care să fiți numai voi doi — zece minute în care să vi se cuibărească în brațe când ajungeți acasă la sfârșitul zilei, un timp special pentru povești înainte de culcare în fiecare seară sau un timp în care pregătiți napolitane în fiecare duminică dimineață. Nu transformați aceste momente într-o recompensă pentru căutarea atenției în forme care deranjează, ci oferiți-i-le înainte să înceapă să caute atenție. Când vrea atenție, dar nu o poate avea, amintiți-i de timpul special pe care știe că poate conta. Îl ajutați să învețe să amâne gratificarea. Unele dintre cele mai importante recompense în viață presupun răbdare.

Când începe comportamentul perturbator de căutare a atenției, este important să nu-i consolidăm apariția. Părintele poate răspunde pe un ton liniștit și neutru, care să transmită clar că un asemenea comportament nu va fi răsplătit: „Dacă ai nevoie de mine pentru ceva, acesta nu este un mod potrivit să ceri. Știi cum să ceri“. Un asemenea răspuns calm și clar poate fi util și atunci când se intensifică solicitările deranjante ale copilului: „Trebuie să înțelegi că indiferent de câte ori vei cere, nu te pot ajuta în acest moment“. De asemenea, este important să direcționați copilul către comportamente alternative, către alte soluții:

„Trebuie să termin ceea ce fac acum, dar în cincisprezece minute ar trebui să fie gata și voi veni să te ajut. Între timp, ar fi mult mai distractiv pentru tine să te joci cu blocurile de construcții sau să colorezi, decât să te învârti în jurul meu, așteptându-mă“.

De multe ori, unui copil care cere constant atenție îi este dificil să rămână singur. Treaba unui părinte nu este aceea de a-i oferi companie constantă și divertisment, ci de a-și ajuta copilul să învețe să se distreze (televizorul și jocurile video sunt soluții tentante, dar ele nu oferă suficient spațiu pentru copil ca să-și exercite imaginația.) S-ar putea să fie nevoie să începeți prin a-l ajuta să vadă că se simte singur sau plictisit sau că, pur și simplu, nu știe ce să facă de unul singur. Va trebui să învețe să gestioneze aceste sentimente. Puteți direcționa atenția pe care o primește de la voi în aceste momente pentru a-l ajuta să învețe cum. Înainte de a propune lucruri pe care le poate face, cereți-i să se gândească la ce l-ar face să se simtă mai bine, la ce ar dori să facă. În cele din urmă, el va învăța să-și pună aceste întrebări singur și să găsească propriile sale răspunsuri.

IMPLORĂRI ȘI SMIORCĂIELI

Un copil care se smiorcăie în mod repetat este un copil care a descoperit că aceasta este o formă eficientă de comunicare. De fiecare dată când un părinte răspunde plânselor sale chiar și cu un „da” sau „nu” la cerere, în loc de un simplu „Nu te mai smiorcăi”, copilul învață că smiorcăitul funcționează. Atunci când un copil protestează și se smiorcăie, părinții nu ar trebui să răspundă la ceea ce copilul spune, ci la modul în care copilul o spune. Unui copil care plânge pentru „a mai urca o dată pe tobogan”, i se poate spune ferm: „Plânsetele nu te vor ajuta” sau „Când te vei smiorcăi, nu voi auzi ce zici”, sau „Nici nu mă pot gândi la ce îmi ceri, dacă continui să te smiorcăi”. Este, desigur, important să nu cedați. În cazul în care copilul își schimbă apoi tonul vocii, cererea ar trebui să fie onorată, dacă este una rezonabilă. Dacă nu este, un părinte poate lăuda copilul pentru că și-a schimbat tonul, să-i arate că acum a fost auzit și apoi să-i explice de ce cererea sa nu poate fi îndeplinită.

Uneori, există și alte motive pentru smiorcăit. Copiii care sunt stresați de o nouă provocare apărută în dezvoltarea lor pot fi agitați și smiorcăiți. La fel și copiii supuși unor presiuni variate — schimbarea locuinței, o școală nouă, neînțelegerile părinților. Chiar și așa, copiii au nevoie ca părinții să îi ajute să vadă efectele smiorcăielii lor asupra celorlalți. „Când te smiorcăi așa, nimeni nu vrea să asculte.” Părinții pot ajuta copiii să vadă că smiorcăitul nu-i va ajuta să obțină ceea ce au nevoie, asigurându-se că nu vor ceda cererilor. Pot fi sugerate sau modelate alte modalități de a vorbi mai susceptibile de a fi luate în serios. Părinții pot

răspunde la presiunile resimțite de copil fără a răspunde smiorcăielii.

Imploratul este ceva similar. Un copil se simte tentat să implore atunci când știe că această strategie a funcționat în trecut. Când părinții ezită, un copil simte că ar putea avea o șansă, dacă nu de data aceasta, atunci măcar data următoare. Când cerințele unui copil întorc părinții unul împotriva celuilalt („Nu se întâmplă nimic dacă îi mai dai una. De ce trebuie să fii atât de rigid?“), atunci imploratul poate fi o recompensă în sine!

Dacă răspunsul este „nu“, trebuie să fie perfect limpede și să rămână același de la o dată la alta. Uneori, însă, părintele și-ar putea dori să fie în măsură să-i cumpere ceva bun de la magazin în anumite ocazii, iar în altele, nu. Nu va învăța copilul că, uneori, imploratul funcționează? Nu și dacă părintele rămâne stăpân pe situație: „Dacă implori după ceva la magazin, poți fi sigur că nu ți se va da. Dacă însă poți cere politicos, atunci voi decide dacă îl poți lua sau nu. Dar, odată ce am spus nu, asta e, și am pretenția să accepți lucrul acesta“. Dacă copilul protestează, părintele ar putea avea nevoie să adauge: „Nu ne-ar plăcea niciunuia dintre noi să faci un mare tam-tam pentru acest lucru. În orice caz, nu luăm dulciuri de data aceasta“. Un copil se va simți ușurat să știe că părintele, la fel ca regulile impuse de el, pot rezista la stresul pe care-l produce.

Uneori, copiii mici vor implora pentru că într-adevăr nu își pot imagina cum vor rezista dezamăgirii de a trăi fără acea bomboană sau jucărie care le-a atras atenția în acel moment. Și în acest caz, un „nu“ clar și consecvent este esențial. Dar poate fi nevoie de mai mult atunci când un copil încă are probleme cu gestionarea sentimentelor copleșitoare de furie, frustrare și dezamăgire.

Uneori, este util să avertizăm copilul că va trebui să se pregătească sufletește înainte de a auzi vestea proastă: „Știi că uneori te superi foarte tare atunci când nu poți avea ceea ce vrei. Deci, fii pregătit pentru așa ceva”. Empatizând cu sentimentele lui, îl veți ajuta apoi să vadă că sunteți în continuare de partea lui, chiar dacă nu-i puteți permite să aibă ceea ce vrea chiar atunci: „Pot să văd cât de dezamăgit vei fi că nu vei primi ce dorești”. Explicați-i ulterior motivul pentru care nu i se va da: „Dar tu știi că nu poți obține o jucărie nouă de fiecare dată când mergem la magazin. Așadar, nu vei primi una de data aceasta”. Când începe să se roage și să argumenteze, puteți spune: „Indiferent de ce spui, trebuie să știi că nu poți obține acea jucărie. Însă nu îmi place să văd că te simți așa de rău, așa că aș vrea să te ajut să te simți mai bine. Dar nu cumpărându-ți acea jucărie. Haide să ne gândim la alte lucruri distractive pe care le putem face împreună”.

MUȘCATUL, LOVITUL CU MÂNA, CU PICIORUL ȘI ZGÂRIATUL

La scurt timp după ce intră în cel de-al doilea an de viață, copilul începe să muște. Un medic pediatru pe care îl cunosc spunea: „Pentru copiii mici, un sărut și o mușcătură nu sunt foarte departe unul de celălalt”. Când își mușcă mama, este probabil să fie atât de speriat, încât va țipa și el.

Doi copii de doi ani se ceartă pentru o jucărie. Ei trag și împing și se zgârie reciproc pentru a o obține. În cele din urmă, fără să se gândească, unul dintre ei se aruncă spre celălalt, apucându-i un braț cu ambele mâini. Într-o secundă, își afundă dinții în carnea celuilalt copil. Ambii copii izbucnesc în urlete înfiorătoare și râuri de lacrimi.

Atunci când un copil mușcă alt copil, ia foc întregul cartier. „Acest copil mușcă! Nu-mi pot lăsa copilul să se joace cu el.” Mușcatul, loviturile și zgârieturile încep ca reacții la excitare sau la supraîncărcare emoțională. Copilul ajunge la un punct culminant, apoi mușcă, lovește sau zgârie. Toată lumea reacționează exagerat. Copilul repetă gestul, nu din furie sau agresivitate, ci din cauza tensiunii ridicate. Problemele legate de aceste comportamente la început normale apar atunci când adulții din jurul copilului exagerează semnificația lor: „Este un copil mic agresiv. Păstrați distanța!” Atunci când părinții și profesorii reacționează emoțional, copilul poate învăța imediat să folosească mușcatul ca pe un instrument sigur și rapid de obținere a atenției sau chiar ca pe o armă. Fără a avea o soluție mai bună, este posibil să muște din nou. Foarte curând va fi etichetat și ocolit, fapt ce face comportamentul

agresiv și mai probabil. Dar dacă adulții vor putea reacționa cu mai mult calm, mușcatul își va pierde valoarea și, foarte probabil, va înceta.

Atunci când un copil mic mușcă un părinte, părinții întreabă de multe ori: „Ar trebui să-l mușc și eu?” Răspunsul nostru este: categoric, nu. Nu vreți să vă situați la nivelul lui de dezvoltare, nu? Puneți pur și simplu copilul jos cu calm, îndepărtați-vă și spuneți: „Nu-mi place ce ai făcut”. Dar nu faceți mare caz pe tema aceasta. Atunci când un copil mușcă un alt copil, desigur, copilul care a fost rănit are nevoie de protecție și confort. Dar și copilul care l-a atacat are nevoie de protecție de propriile lui impulsuri și de sentimentul de securitate care-i va permite să se confrunte cu vinovăția. Un copil care rănește un alt copil trebuie pus în fața a ceea ce a făcut, dar pedepsele care-i induc prea multă vinovăție pot face vinovăția insuportabilă. În acest caz, el va trebui să nege ce a făcut, în loc să învețe din greșeala lui. Puteți transmite clar care este limita, oferind în același timp copilului o șansă la a se reabilita și a fi iertat. De asemenea, el poate învăța o lecție pentru data viitoare. „Bineînțeles că te simți groaznic că ți-ai făcut prietenul să plângă. Ai vrut acea jucărie atât de mult! Dar acum știi cât de rău te simți când rănești un prieten pentru a obține ceea ce vrei. Lasă-mă să îți dau o îmbrățișare, iar apoi putem merge la el ca să îi poți spune că îți pare rău”.

La vârsta de doi ani, un copil trebuie să învețe să-i înțeleagă și să-i pese de ceilalți, deși acest lucru este, evident, un proces ce evoluează de-a lungul vieții. Când un copil rănește pe cineva, se simte la rândul său amenințat. Până când se va putea opri el însuși, va fi recunoscător să știe că limitele impuse de adulți îl vor împiedica să se rănească pe el însuși și să-i rănească pe ceilalți. Deocamdată, această responsabilitate este prea mare pentru un copil.

Obişnuiam să țin în cabinetul meu o listă cu copii mici, astfel încât mamele să poată stabili întâlniri de joacă. Am fost însă nevoit să împart lista în copii care mușcă, copii care lovesc cu palma, copii care zgârie și copii care dau cu piciorul. În felul acesta, părinții puteau alege pentru copiii lor tovarăși de joacă potriviți. Când un copil își mușca prietenul, celălalt îl mușca și el. Amândoi țipau și se uitau unul la altul, ca și cum ar spune: „Asta doare! De ce ai făcut-o?” și nu se mai mușcau unul pe altul de atunci.

Cu excepția cazului în care mușcatul sau lovitul sau alte astfel de comportamente se prelungesc până în al treilea sau al patrulea an de viață, ele nu trebuie decât rareori luate în serios. În cazul în care continuă, poate fi necesar să vă preocupați de motivul pentru care copilul are nevoie de acest comportament agresiv supărător. Dacă un copil mai mare recurge la acest comportament în mod frecvent, va trebui să vă ocupați de motivele care stau la baza lui, dar și de simptome, cerând ajutor de la medicul pediatru sau de la un psiholog sau psihiatru de copii. Pot exista mai multe cauze pentru acest comportament deranjant — spre exemplu, frustrarea cauzată de dezvoltarea întârziată a limbajului sau a abilităților sociale sau expunerea la violență.

INTIMIDAREA (BULLYING)

Un copil care recurge la intimidare este probabil un copil nesigur. Prin intermediul intimidării unui copil mai slab sau mai mic, el poate ajunge să se simtă mai în siguranță. Cel mai probabil, un bătauş va alege un copil care este în mod clar vulnerabil și care suferă în mod vizibil atunci când este agresat. Desigur, acest lucru pune gaz pe foc. Pe măsură ce copilul agresor devine mai excitat, poate trece de la tachinare la împins și lovit. Ambii copii sunt speriați.

Ca și în cazul altor agresiuni care au loc între copii, fiecare copil are nevoie să fie reconfortat. Copilul intimidat trebuie să fie protejat și încurajat să se apere. Ar putea spune: „Vorbele acestea sună foarte ciudat în gura ta. Te-ai auzit vreodată tachinând pe cineva așa?” Puțini bătauși îndrăznesc să continue dacă victima nu se comportă ca o victimă și începe să se apere. Un copil care a fost victimă a agresiunii se poate simți mai bine dacă învață o artă marțială pentru autoapărare. Fiind conștient că poate lupta la nevoie, este posibil să nu aibă niciodată nevoie să își folosească aceste abilități. El va părea mai încrezător și va fi o țintă mai puțin atrăgătoare pentru tachinările unui bătauş.

Agresorii adulmecă un copil vulnerabil. Ei se simt amenințați de un copil mai slab, pentru că el le amintește de propriile lor slăbiciuni. Acesta este motivul pentru care un copil care intimidează alți copii are chiar într-o măsură mai mare nevoie de ajutorul vostru. Încrederea lui în forțele proprii este una fragilă, iar stima lui de sine poate fi spulberată prin represalii. Luați-l deoparte și scuturați-l. „Nimănui nu îi place să fie agresat. Știu că vrei să ai prieteni și vrei ca ei să te

placă, dar ei nu te vor plăcea dacă te porți așa. Hai să încercăm să îți găsim un prieten care-ți seamănă și te poate tachina la rândul lui. Vă veți distra și veți învăța împreună cum să vă faceți prieteni fără să intimidați pe nimeni. Vei fi mândru de tine.” Căutați situațiile în care copilul agresor se simte în siguranță și comentați pe marginea lor. Încercați să înțelegeți ce-l face să se simtă atât de nesigur. Se simte el stânjenit de faptul că nu și-a însușit anumite abilități? Nu are în viața sa niciun adult pe care să-l ia drept model, cu care să se identifice, pe care să îl admire? Poate că nu a învățat încă în ce fel anume să obțină prietenia unui alt copil. Poate că abilitățile sale de interacțiune cu colegii, de negociere și de a ajunge la un compromis sau abilitățile de control al temperamentului sunt prea limitate și nu-și poate păstra prietenii. Poate că a fost amenințat el însuși, iar acum încearcă să găsească reasigurări, dovedindu-și sieși că este prea puternic pentru a fi în pericol. Un copil care are dificultăți în oricare din aceste domenii le poate depăși, în general, prin ajutorul și înțelegerea unui adult.

TRIȘATUL

Mai devreme sau mai târziu, orice copil va căuta să trișeze. Poate joacă un joc prea complicat pentru el. Este posibil să aibă nevoie de mai multe ocazii de a juca jocuri pe care le poate câștiga. Când copilul trișează, ne putem gândi că nu înțelege în întregime regulile. Sau poate că nu-și poate controla impulsul de a câștiga cu orice preț.

De multe ori, un copil care trișează spune: „Nu pot suporta gândul de a pierde“. Un copil care investește toată stima de sine într-un singur joc este disperat și nu își poate permite să piardă. Credința în valoarea lui este fragilă, iar jocurile îi apar ca o oportunitate riscantă pentru a și-o întări. Stima de sine a unui copil poate deveni tot mai fragilă pe măsură ce se maturizează suficient de mult pentru a fi conștient de limitele sale, de cât de mic este el în realitate și de cât de mult depinde de părinții săi. Când este disciplinat pentru că a trișat, cel mai probabil la derapajele lui se va adăuga și minciuna: „NU am luat două cărți!“

Actul părintelui de a-l disciplina îl poate ajuta să-și confrunte greșeala, dacă îi este protejată stima de sine. De asemenea, îl poate învăța să-și controleze impulsurile: „Știu că ți-ai dorit foarte mult să câștigi jocul acesta. Și ai jucat atât de bine! Dar amândoi știm că ai trișat. Pot să înțeleg de ce ai trișat, dar nu pot accepta acest lucru. Eu nu mă pot simți confortabil cu trișatul și nici tu. Știi că nu te poți simți cu adevărat mândru de victorie dacă trișezi“.

Chiar dacă el nu este gata să se oprească din trișat, este important să vă asigurați că înțelege că se va simți mult mai

satisfăcut atunci când va putea câștiga fără să trișeze. Pentru a-l ajuta, asigurați-vă că jucați împreună o mulțime de jocuri pe care are capacitatea să le câștige. Când câștigă, arătați-i prin propriul comportament cum pierde un om care „știe să și piardă”.

Majoritatea copiilor care trișează la vârsta de cinci sau șase ani se vor opri în cele din urmă. Pe măsură ce copiii cresc, devine mai ușor pentru ei să aștepte plăcerea de a câștiga cu adevărat, fără a înșela. Pe măsură ce devin mai pricepuți, le este mai ușor să se bucure de jocul propriu-zis și să piardă fără să-și plângă de milă.

SFIDAREA

Când copilul este sfidător, o face „pe față”. Nu există niciun dubiu despre ce este vorba. „Nu, nu fac!”, „Obligă-mă!” și „Chiar vreau să te văd” sunt vorbe auzite frecvent când un copil își sfidează părintele.

Copiii au nevoie de multe ori să-și sfideze părinții, chiar și atunci când știu că este greșit. Uneori, sfidarea este modul prin care copiii încearcă să se simtă puternici și independenți. Alteori, copiii sunt sfidători când se simt prea puternici, când propria lor putere îi sperie. Atunci sunt dornici de limite.

Sfidarea poate servi drept test pentru a vedea dacă părinții respectă ce au zis. Apoi, când sfidarea inițială îi face pe părinți și mai furioși, copilul poate încerca să folosească un plus de sfidare pentru a se apăra de părinți.

Părinții întâmpină mari dificultăți în gestionarea sfidării. Ei reacționează exagerat din mai multe motive:

- Sfidarea îi face să se simtă nu numai furioși, dar și confuzi.
- Pot exagera când se amplifică în timp frustrarea lor pentru comportamentul neadecvat.
- Sfidarea le pune sub semnul întrebării propriul lor rol: „Cu ce drept fac această cerere?”
- Sfidarea poate obliga părinții să adopte o poziție de tipul „câștigi sau pierzi”, care este descurajantă și riscantă.

- Se pot vedea în viitor, imaginându-și copilul lor adolescent sfidător, când poziția „câștigi sau pierzi” chiar contează.

Când părinții își vor putea înțelege propriile lor reacții (și exagerări) și să și le controleze, atunci ei vor putea să își evalueze poziția cu mai multă abilitate — și pe cea a copilului — și să răspundă într-un mod mai eficient.

Primul pas este acela de a vă reevalua solicitarea. Este într-adevăr atât de importantă? Apoi reevaluați sfidarea copilului. Cât de cutezătoare este? Există vreun mesaj important în refuzul copilului care ar trebui înțeles și respectat?

Dacă decideți că cererea voastră nu a fost suficient de importantă pentru a forța lucrurile, retrageți-o într-un mod elegant și lăsați poarta deschisă pentru cereri mai importante: „Îmi place spiritul tău. Când pui la îndoială ce spun, mă face să mă întreb: «Chiar merită?» De data aceasta cred că ai dreptate. Nu este atât de important. Dar, când este, mă aștept să faci ceea ce îți cer”.

În cazul în care cererea este destul de importantă pentru a o menține, încercați să rămâneți calmi, dar fermi. Obțineți atenția copilului. Priviți-l în ochi. Ridicați-i cu blândețe bărbia cu degetul sau așezați o mână pe umărul lui, dacă trebuie. Repetați cererea și dați-i de înțeles că nu are o altă opțiune. Va trebui să facă ceea ce îi cereți, chiar dacă știți că nu vrea să o facă. Este important să rămâneți calmi pentru ca atât voi, cât și el să vă concentrați asupra a ceea ce el trebuie să facă. Uneori furia vă poate distra, scăpând de sub control.

Spuneți-i copilul care vor fi consecințele. Începeți cu un memento cu privire la ce recompensă ar putea exista dacă va face ceea ce i se spune. Alegeți o recompensă care este

rezonabilă și strâns relaționată cu sarcina pe care i-o dați. „După ce îți vei fi făcut curățenie în cameră, vom putea agăța pe perete noul tablou“. De obicei, recompensele funcționează mai bine decât pedepsele. Dar, de îndată ce a înțeles oferta, este timpul pentru a încheia discuția.

Dacă nu răspunde imediat la recompensă, este timpul să-i transmiteți care vor fi consecințele negative ale comportamentului lui. Alegeți o consecință care este rezonabilă, strâns legată de sarcina pe care i-o dați și simplu de pus în aplicare. „Dacă nu începi imediat curățenia în camera ta, va trebui să iau lucrurile de pe podea și să le închid în dulapul meu, până vei fi gata să le pui la locul lor.“

Cel mai important lucru legat de consecințe, negative sau pozitive, este să fie duse la îndeplinire — imediat. Spuneți-i: „Te-am rugat să îți faci curat în cameră o dată. Ți-am spus ce se va întâmpla dacă o faci și dacă nu. Îți spun acum pentru ultima dată că trebuie să îți faci curat în cameră. Dacă nu începi acum, va trebui să fac exact ceea ce am spus că voi face“. Dacă el refuză în continuare, trebuie să duceți la îndeplinire consecința negativă imediat, fără ezitare. În acest moment, nu mai răspundeți la nicio rugămințe sau negociere. „E prea târziu acum. Ai avut o șansă. Data viitoare când mai avem o astfel de discuție, îți vei aminti că vorbesc serios atunci când spun ceva.“ Pe unii copii îi ajută să știe care este tiparul după care acționați. În curând, vor ști de fiecare dată când refuză să facă ce le cereți că va exista un avertisment, un memento și apoi consecința.

NESUPUNEREA

Un copil poate încerca să-și ascundă comportamentul neascultător sau să și-l etaleze (a se vedea „Sfidarea”, mai sus). De multe ori, un copil mic se comportă neascultător în mod fățiș, pentru a vedea care este intenția părinților și dacă ei chiar vorbesc serios. Punerea la încercare a părinților începe din primul an de viață. Când un copil așezat în scaunul lui la masă lasă să-i cadă mâncarea sau o jucărie pentru a vedea dacă părintele o va lua de jos pentru el, el știe pe undeva că, de fapt, testează sistemul: „De câte ori pot s-o fac fără să se întâmple nimic?” Când părintele face din această situație un joc, copilul nu mai este sigur când este în regulă să arunce mâncarea și când nu. El continuă până când părintele spune: „Destul” sau „Gata cu mâncarea” sau îl scoate din scaunul înalt pentru a schimba subiectul și a încheia în mod clar jocul.

La un moment dat, aruncatul mâncării pe jos nu mai este acceptat ca joc. Pe măsură ce copilul crește, unele reguli se schimbă. Poate fi greu pentru copii să țină pasul cu schimbările și să se adapteze la ele. Nesupunerea poate apărea atunci când un copil nu știe sau nu e sigur care este regula. Dar poate să apară și atunci când un copil cunoaște regula, dar nu poate suporta frustrarea pe care o simte când cedează în fața ei.

Atunci când se confruntă cu nesupunerea, cel mai bine este ca părintele să facă un pas înapoi, să se gândească și:

- Să rămână calm, să nu-și piardă controlul. Copilul învață să-și gestioneze frustrarea privindu-vă pe voi.

- Să evalueze motivul pentru care copilul este neascultător.
- Să-l întrebe pe copil dacă știe care este regula sau ce se așteaptă de la el. Asigurați-vă că înțelege că regula se aplică la situația prezentă.
- Dacă într-adevăr nu cunoaște regula, atunci aceasta este o oportunitate de învățare. Dacă pare cu adevărat surprins să afle că a făcut ceva greșit și este interesat să îndrepte lucrurile pentru data viitoare, consecințele negative nu sunt necesare. Cu toate acestea, vă veți simți amândoi mai bine dacă îi acordați șansa să repare lucrurile.
- Să-i arate copilului prin comportamentul său și prin comentarii că a fost neascultător. Cu voce calmă, scăzută (acest lucru îi va atrage atenția mai repede decât o voce scăpată de sub control), spuneți-i: „Pur și simplu nu poți face acest lucru. Va fi nevoie să te opresc până când te vei putea opri tu singur”. Acest tip de declarație vă va folosi la orice vârstă.
- Dacă este necesar să ducă lucrurile mai departe, atunci poate institui tactici disciplinare — pauza de liniștire, izolarea, limitarea privilegiilor și așa mai departe. Dar pentru un incident mai puțin important s-ar putea să fie suficient numai să-i comunicați că ați observat comportamentul lui neascultător și așteptați de la el să se comporte mai bine data viitoare. Vor exista episoade de nesupunere mai serioase pentru care veți dori să impuneți disciplina.

Asigurați-vă că acel copil învață ceva în urma disciplinării. Dacă el știa că face ceva greșit, atunci de ce a făcut-o? Din furie? Pentru a vă atrage atenția? Pentru că nu a putut rezista tentației? Niciuna dintre aceste cauze nu scuză

comportamentul lui, dar înțelegerea motivației sale vă va ajuta să alegeți un răspuns eficient. În cazul în care un copil a acționat din furie, tot va trebui să se confrunte cu consecințele comportamentului lui și să repare lucrurile. De asemenea, va avea nevoie și să i se dea șansa să înțeleagă ce anume îi provoacă furia și să se asigure apoi că înțeleg și cei care țin la el. Unui copil care este neascultător pentru a obține atenție nu trebuie să i se răspundă într-o manieră care implică mai multă atenție pentru a evita consolidarea comportamentului de nesupunere. Dar el va avea nevoie, totuși, să i se ofere atenție în alte momente, când nu se comportă așa. Un copil care este neascultător doar pentru a opune rezistență va trebui, de asemenea, să se confrunte cu consecințele comportamentului său și să încerce să îndrepte lucrurile. Dar este necesar să i se ofere și ajutor pentru a învăța despre impulsurile sale și despre cum anume le poate controla. „Data viitoare când dorești să iei ceva ce nu este al tău, va trebui să încerci să te oprești și să-ți amintești ce s-a întâmplat acum.“

MINCIUNA

La vârste mai mici copiii probabil cred propriile lor minciuni. Ceilalți sunt undeva la mijloc — uneori sunt capabili să înțeleagă falsitatea minciunilor, alteori, au nevoie să le creadă. Dar, cu siguranță, de multe ori, copilul care minte știe că a făcut ceva greșit. Apoi, minte pentru că nu poate face față la ceea ce a făcut sau pentru că speră să evite consecințele.

Când un copil minte în legătură cu ceva ce știe că a făcut greșit, există o parte pozitivă. El știe diferența dintre bine și rău. De ce să nu-i dăm credit pentru această înțelegere? Va fi înclinat în viitor să asculte când veți încerca să-l ajutați să înțeleagă că minciuna nu va îndrepta greșeala făcută.

Onestitatea se câștigă printr-un proces îndelungat. Înțelegerea faptului că minciuna nu schimbă realitatea este un pas important către onestitate. Un alt pas are la bază modelul oferit de părinții care pun preț pe onestitate.

Minciuna apare frecvent la copiii mici. Ei se străduiesc să accepte o lume care nu poate fi întotdeauna așa cum și-ar dori ei să fie. Minciuna le permite să transforme lumea pentru a o face așa cum vor ei să fie — până când trebuie să se confrunte cu adevărul. Sunt înclinați să ia lucruri care nu le aparțin sau să facă lucruri pe care știu că nu ar trebui să le facă, apoi să nege că au făcut ceva greșit. Ei mint când le vine mult prea greu să reziste propriilor dorințe. De exemplu, le este mult prea greu să reziste dorinței de a fi „exact ca tata”. Ne putem aștepta ca un copil foarte mic să încerce hainele tatălui sau lucrurile sale din birou, când nu îl

vede nimeni. Dacă tatăl întreabă: „Cine a făcut deranj în dulapul meu?”, un copil mic poate minți în mod deschis, fiindu-i imposibil să găsească o explicație convingătoare: „Pisica”. Ce poate face un părinte atunci?

În primul rând, un părinte poate accepta dorința copilului, chiar dacă este inacceptabilă. El ar putea spune: „Amândoi știm că ai spus ceva ce nu este adevărat. Pot să înțeleg dorința ta de a te juca cu lucrurile mele, dar nu sunt încântat de faptul că mă minți. Nu trebuie să o faci. Pot să fac față adevărului și la fel și tu”. Oferindu-i un răspuns atât de calm, copilul nu mai are de ce să mintă.

Un copil mai mare va minți mai convingător. Acest lucru deranjează și mai mult părinții și îi îngrijorează. Sunt înclinați să se înfurie atunci când copilul încearcă să îi înșele — mai ales dacă, pentru moment, copilul reușește să o facă. Atunci când minciunile unui copil sunt mai abile, mai dificil de ghicit, părinții își fac griji dacă nu cumva aceste noi abilități nu vor deveni o parte a personalității lui. Și probabil se vor întreba cum mai pot avea încredere în el.

Când un copil ajunge să mintă într-un mod abil și repetat, este timpul să ne întrebăm de ce se luptă el atât de mult cu acceptarea limitelor a ceea ce-și dorește. Este timpul să ne întrebăm de ce simte el că trebuie să mintă cu atâta abilitate. Un copil care minte adesea pentru a-și acoperi faptele va avea nevoie de mai mult ajutor pentru a învăța să trăiască cu frustrarea că lumea este într-un fel și nu în altul.

În primul rând, va trebui să știe că dorințele, chiar și acelea care nu pot fi duse la îndeplinire, pot fi înțelese și acceptate. Dacă învață că le poate spune părinților săi dorințele sale fără a fi muștrat sau luat în râs, dacă poate conta pe părinții lui să-l ajute să trăiască cu sentimentele care însoțesc dorințele care nu pot fi îndeplinite, atunci probabil că nu va

mai avea nevoie să mintă. Dacă, pe de altă parte, părinții răspund la minciună criticând atât minciuna, cât și dorința din spatele ei, atunci copilul poate simți în continuare nevoia de a-și justifica dorința și nu va acorda prea multă atenție grijilor părinților legate de faptul că el minte.

În cazul în care părinții copleșesc un copil cu vinovăție pentru că minte, cel mai probabil el va simți nevoia să se protejeze, convingându-se pe sine că minciuna sa este reală, că de fapt nu a mințit. Este ușor de văzut cum acest lucru poate duce la instalarea unui tipar de minciuni repetate.

Este, desigur, important ca părinții să comunice clar copilului că minciuna nu este acceptată. Dar, în cele din urmă, el se va opri din mințit numai când va simți că nu mai este nevoie să mintă și când va fi învățat să se critice singur pentru un asemenea comportament. Dacă părinții sunt prea critici, el va simți mult prea intens nevoia de a se apăra, pentru a fi în măsură să-și examineze propriul comportament.

Când un copil mai mare minte, este important să-l reasigurăm: „Te iubesc, dar nu-mi place să te aud mințind“. Apoi părintele îl poate ajuta să înțeleagă motivul pentru care minte: „Nu înțeleg de ce ai spus acestea. Tu înțelegi? Uneori, oamenii mint atunci când nu se pot confrunta cu adevărul“. Un copil ar trebui să știe că niciodată nu e prea târziu pentru a repara o minciună. „Spune-i profesoarei adevărul. Și chiar spune-i de ce ai mințit — pentru că erai foarte speriat. Ea va fi mândră de tine pentru că i-ai spus. Și eu la fel, voi fi mândru de tine.“

În cazul în care mințitul continuă, ar putea fi necesar să apelați la ajutor de specialitate, pentru a afla de ce copilul simte că este nevoie să mintă.

LUPTELE PENTRU PUTERE

Copiii care au depășit vârsta de trei ani simt nevoia să se afirme din când în când pe ei înșiși prin generarea unor lupte de putere. Uneori, aceste lupte par să vină din senin. Dar de cele mai multe ori sunt predictibile și apar când le adresăm o cerință. Cel mai probabil, accesele de furie au devenit mai rare, dar le pot lua locul luptele pentru putere.

Când voi, ca părinți, vă simțiți prinși într-o asemenea luptă, este bine să realizați că v-ați coborât la nivelul copilului. Puteți câștiga? Probabil, devenind suficient de furioși și arătând clar cine este mai mare și deține controlul. Există un alt mod de a vă atinge scopul? Da — părăsind scena până ce copilul se liniștește. Apoi, fără altă discuție, continuați cu ce l-ați rugat să facă. Dacă lupta continuă, plecați din nou. Pentru copil, ignorarea reprezintă o pedeapsă serioasă și nu ar trebui folosită în mod greșit. Atunci când un părinte pleacă, ar trebui să fie clar pentru el ce transmite părintele: „Mă întorc când te-ai calmat“, și nu: „Te abandonez pentru că nu ești cuminte“. Dacă lupta nu are o miză importantă, uitați de ea și concentrați-vă pe bătălii mai importante. Dacă este importantă, arătați-i în mod clar că nu există o altă opțiune. Ori se supune, ori veți fi nevoiți să îi impuneți o consecință cu ajutorul căreia să înțeleagă cât de importantă este cererea voastră. Până în acest moment, atât voi, cât și el veți fi constatat că punerea la încercare a puterii nu mai poate fi tolerată.

FUGA DE ACASĂ

Când eram copil, bunica mea locuia la câteva străzi mai departe de noi. Ori de câte ori voiam să-mi pedepsesc părinții pentru că mă certau sau disciplinau, „fugeam de acasă” la bunica mea. Mi-i imaginam suferind în timp ce ieșeam furios pe ușă: „A plecat. L-am pierdut. A fost chiar atât de important pentru noi să fim așa de răi cu el?” De la distanță, mă bucuram de suferința lor. Desigur, ei știau unde eram, deci modul meu de a le da replica nu funcționa cu adevărat. Dar, în mintea mea, funcționa.

Sensul fugii de acasă diferă în funcție de vârstă, de modul în care copilul o face și de unde se duce de fapt. Mulți copii mici pot anunța, ocazional, că vor fugi de acasă când sunt certați, pedepsiți sau umiliți sau când simt că solicitările lor de a li se da atenție au fost ignorate. Adesea, aceste anunțuri sunt făcute într-o manieră dramatică, pentru a vedea dacă îi pasă cuiva. Apoi, copilul se poate repezi în camera sa pentru a împacheta câteva lucruri dragi într-o geantă. De fapt, se răzgândește înainte de a ieși pe ușa camerei. Sau poate coborî foarte încet pe scări către ușa de la intrare, sperând că părintele va veni să-l oprească și anunțând, din nou, că el chiar pleacă și nu se va mai întoarce. Trântind ușa de la intrare, pentru ca toată lumea din casă să îl audă, va călca apăsător pe scări, uitându-se înapoi să vadă dacă vine cineva, până la urmă, să-l oprească. Dacă nu, s-ar putea așeza undeva lângă casă sau lângă casa vecină sau ar putea merge la un prieten, dacă este vreunul care locuiește aproape.

Un copil mic care „fuge” astfel este în căutarea reasigurărilor — după o luptă cu părinții săi — că este dorit, că este iubit. Probabil, încearcă de asemenea să se simtă „mare și puternic”, în loc de mic și neajutorat. În fugitul de acasă există și ceva furie: „Dacă nu vă pasă de mine, atunci nici mie nu îmi pasă”, pare să spună copilul.

Bineînțeles că părintele trebuie să supravegheze îndeaproape copilul. Dacă părinții îl pot vedea permanent și dacă este absolut sigur locul către care părinții văd că se îndreaptă, atunci copilul ar putea profita de pe urma acestui timp de liniștire și să descopere că se poate calma și aduna de unul singur. Dacă el nu se întoarce curând, un părinte ar trebui să-l aducă înapoi și să-l asigure că este iubit, indiferent de ce s-ar întâmpla. Acesta nu este momentul ca părintele să se coboare la nivelul copilului. Luați sentimentele sale în serios și nu râdeți de el, mai ales dacă a avut un comportament teatral. În caz contrar, este probabil ca el să devină și mai teatral. Bineînțeles, dacă nu poate fi urmărit îndeaproape sau dacă nu este sigur pentru el să fie lăsat afară de unul singur, atunci el trebuie adus imediat de părinți acasă. Un copil mic care scoate ușa din tâțâni, cu impulsivitate, din furie sau supărare, trebuie urmărit și „prins” imediat, pentru că este clar că are un comportament ce poate deveni imprevizibil și periculos. De asemenea, dacă un copil a fost nefericit pentru o perioadă mai lungă de timp sau a suferit în urma unor evenimente de viață — cum ar fi decesul cuiva sau un alt fel de pierdere, hărțuirea suferită la școală, un eveniment traumatic — trebuie oprit imediat, înainte de a fugi. Un astfel de copil ar putea încerca să regăsească pe cineva iubit sau să scape cu orice preț dintr-o situație cu adevărat insuportabilă pentru el. Cel mai probabil, copiii mai mari care fug de acasă nu o mai fac conduși de fanteziile lor și este posibil să aibă motive mai desperate din cauza cărora vor să fugă.

În oricare dintre aceste situații, primul pas, după ce copilul este adus acasă, este de a-l ajuta să se liniștească și a-i oferi sprijin emoțional. Următorul pas este acela de a vă asigura că el știe că cei dragi încă îl iubesc. Veți simți cum se relaxează și cum se lasă greu în brațele voastre. Apoi, când este gata, oferiți-i șansa de a înțelege ce anume îl supără. În cele din urmă, gândiți-vă împreună la alte soluții, altele decât fugitul de acasă, care ar merita încercate. Dar copiii care fug de acasă într-un mod impulsiv, care sunt suficient de mari pentru a fugi atât de departe încât să nu fie ușor de găsit, care au suferit pierderi sau traume și care se simt presați este posibil să ceară mai mult decât să știe că sunt iubiți. Ar putea avea nevoie de ajutorul unui profesionist din domeniul sănătății mentale.

Astăzi, în țara noastră, nu mai putem conta pe siguranța copiilor lăsați de unii singuri afară. Fugitul de acasă a devenit o situație serioasă. Ea nu poate fi tolerată ca modalitate de a riposta, nici chiar pentru o perioadă scurtă de timp. Atât părintele, cât și copilul trebuie să înțeleagă acest lucru, în lumea de astăzi, mai periculoasă.

PROBLEMELE DE SEPARARE

Mulți copii mici urăsc separarea presupusă de mersul la grădiniță sau la școală. Cel mai probabil, vor protesta sub forma unui acces de furie. Accesul de furie poate continua atât timp cât vă aflați la vedere. Ori de câte ori vă ridicați să plecați, copilul va începe din nou și din nou.

Părintele se simte bulversat: „Cum să îl las în starea aceasta? Nu-mi place să îl las oricum și el nu este într-o stare care poate fi gestionată cu ușurință“. Unii educatori vă vor îndemna să plecați pur și simplu, spunând că se va liniști de la sine. Au dreptate. Ținta accesului de furie sunteți voi.

Pentru a evita o astfel de problemă, organizați lucrurile în așa fel încât să puteți rămâne întotdeauna cu copilul în primele zile la școala cea nouă. Pregătiți-l pentru separarea de voi înainte de a ieși din casă. Luați cu voi păturica lui specială sau animăluțul de pluș, astfel încât să-și poată găsi confortul atunci când plecați. Spuneți-i că veți sta cu el o anumită perioadă definită de timp, apoi va trebui să plecați — dar vă veți întoarce. Amintiți-i că întotdeauna vă întoarceți. Puneți-l în contact cu profesorul său imediat ce ajungeți. Priviți ceasul împreună, apoi plecați după cum ați plănuit. Lăsați-l în compania unui prieten, dacă este posibil, sau cu educatorul. Asigurați-l că sunteți convinși că educatorul va avea mare grijă de el. El se bazează pe judecata voastră în asemenea situații și este sensibil la orice îndoială pe care o afișați.

Un educator sensibil i-ar putea arăta un joc de genul: „Vezi cum se duce mingea sub canapea. Când e dedesubt, nu o mai putem vedea. Dar noi știm că e încă acolo. Du-te să o iei! Vezi? Este întotdeauna acolo. Chiar și atunci când nu o poți vedea. La fel ca și mami”.

Pentru a face față propriilor sentimente legate de separare, ascundeți-vă în afara sălii de clasă pentru a vedea cât timp rămâne copilul supărat. Ați putea fi surprinși de cât de repede se adaptează. Ați putea ține un jurnal, ca memento pentru când lucrurile vor merge mai bine.

Când vă întoarceți, amintiți-i copilului că i-ați promis că vă veți întoarce. Asigurați-l că nu vă veți încălca promisiunile, când îl duceți la școală a doua zi.

La sfârșitul zilei, orice copil își poate pierde stăpânirea de sine imediat ce părintele sosește. Este posibil ca accesul de furie să apară atunci. Cineva de la centrul de zi sau grădiniță vă va spune cel mai probabil: „S-a comportat excelent”. Rareori cineva va spune: „V-a simțit lipsa toată ziua și a încercat atât de mult să fie «băiat mare» până ați venit! Acum știe că este suficient de în siguranță pentru a arăta tuturor cât de greu i-a fost să-și petreacă toată ziua fără dumneavoastră”. Propriile sentimente de vinovăție pentru că nu ați fost lângă el pot fi copleșitoare. Poate fi dureros pentru voi să auziți protestul său normal și sănătos. Poate chiar veți dori să îl faceți să tacă. Dar să nu o faceți!

Oricât de tare ar protesta, luați-l în brațe și țineți-l strâns: „Și mie mi-a fost dor de tine toată ziua. Acum putem fi din nou împreună”. Dacă copilul vă ignoră sau refuză să plece cu voi, toate acestea fac parte din protest, așa că nu vă gândiți că nu i-ar fi fost dor de voi. Strângeți-l tare în brațe.

RIVALITATEA DINTRE FRAȚI

Ori de câte ori există mai mult de un copil în familie, rivalitatea dintre frați este inevitabilă. Dar rivalitatea și dragostea sunt cele două fețe ale aceleiași monede. Una fără cealaltă nu prea se poate. Dragostea dintre frați se naște din descoperirea celuilalt, iar aceasta se produce în urma inevitabilelor certuri. Fiecare copil învață atât de mult despre celălalt în urma certurilor și competiției dintre ei. Compasiunea, dragostea, protejarea unuia de către celălalt apar în urma disputelor avute cu frații și cu prietenii. Când familia are un singur copil, acesta trebuie să învețe pe alte căi cum să lupte, să concureze cu ceilalți și să îndrăgească alți copii.

Cel mai probabil, părinții vor lua lucrurile foarte în serios: „De ce trebuie să se certe mereu? Nu o să învețe niciodată să țină unul la altul? Cui să îi țin partea? Când intru între ei, nu fac decât să stric și mai mult lucrurile“. Bineînțeles. O mare parte a unei dispute are ca țintă părintele îngrijorat: „Ne iubește pe amândoi la fel?“ Stați departe de luptele lor, cât de mult posibil. Cum puteți ști cu siguranță cine e de vină? Nu vă veți putea da seama niciodată.

Cum să răspundem luptelor dintre frați:

1. Intrați în cameră cu calm și observați evenimentele.
2. Dacă nu s-a vărsat sânge, nu există semne că vreunul din copii ar fi rănit și nu există obiecte periculoase la îndemână, părintele poate spune: „E lupta voastră, nu a mea. Spuneți-mi când ați terminat și voi veni înapoi“. Veți fi surprinși cât

de puțin va escalada. „Trebuie să rezolvați problema aceasta între voi“.

3. Dacă copilul cel mai mic este încă foarte mic și nu se poate proteja singur, bineînțeles că trebuie să interveniți cu responsabilitate. Asigurați-vă că fratele sau sora lui mai mare nu poate ajunge la el ca să îl rănească. Învățați-l cum să aibă grijă de fratele mai mic și să-l protejeze. Faceți-l să se simtă mândru pentru că se abține de la manifestarea furiei față de cel mic.

Pe măsură ce copilul cel mic învață cum să se protejeze singur — și o va face! —, începeți să vă retrageți. Lăsați-i să învețe unul despre celălalt — o vor face! Dați-le sentimentul că a-și rezolva problemele în mod independent de voi este o dovadă de maturitate, ceva de care pot fi mândri.

Din momentul în care fiecare dintre copii poate avea singur grijă de el, copiii sunt mai puțin înclinați la a se mai răni unul pe celălalt când nu sunteți de față. Nu am auzit vreodată ca vreun frate să fi rănit cu adevărat un altul, când părinții nu au fost de față și nu s-au implicat. Acest triumphi alimentează rivalitatea.

Dacă apare o luptă reală și unul dintre ei este rănit, reconfortați ambii copii. Este posibil ca agresorul să fie la fel de speriat ca și victima. Bineînțeles că acela dintre ei care atacă are nevoie de stabilirea unor limite („Așa ceva nu este acceptabil“) și consecințe („Nu te vei mai juca cu el până ce nu te vei calma și îți vei cere scuze“). Dar acestea nu vor avea prea mult sens pentru el dacă nu-l ajutați să-și înțeleagă sentimentele și să-și găsească propria cale către autocontrol. Un părinte i-a cumpărat unui copil o jucărie „de bătut“ — o păpușă de dimensiuni reale pe care să o poată

lovi cât dorește. „Când îți vine să îți lovești frățiorul, du-te și găsește-ți jucăria de bătut și lovește-o în locul lui. Te vei simți mai bine după aceea. Va trebui să învățăm cum să controlăm sentimentele acestea. Și eu o fac de fiecare dată când cineva intră în fața mea la rând. Dacă eu am învățat, poți și tu“. (A se vedea Understanding Sibling Rivalry. The Brazelton Way.)

COPIII „RĂSFĂȚAȚI“

Un copil considerat „răsfățat“ este un copil care nu a învățat niciodată să-și respecte limitele, să-și găsească ocupații plăcute de unul singur sau să se reconforteze singur. Cel mai probabil, mediul în care a trăit a fost exagerat de protector sau de îngăduitor. Un astfel de copil este adesea plângăcios și mofturos.

Un copil care plânge pentru atenție este un „copil răsfățat“? În cel de-al doilea an de viață, sau chiar și în primul, plânsul îndreptat către părinți și care nu are altă cauză evidentă decât obținerea atenției face pe toată lumea să se înfioare. Un copil neliniștit, lipsit de resurse care manifestă acest tip de plâns poate fi numit răsfățat. Deși plânsul urmărește obținerea unui răspuns din partea adulților, calitatea sa intrinsecă transmite mesajul: „Nu mă poți satisface“.

Unii părinți pot încerca să facă totul pentru un astfel de copil. Probabil au existat din start motive de îngrijorare legate de copil — de exemplu, nașterea prematură, o boală, o problemă de familie care a afectat copilul. Este posibil ca părinții să simtă că nu și-au făcut pe deplin datoria față de el. În alte cazuri, părinții pot încerca să repare propriile lor sentimente de dezamăgire din copilărie față de părinții lor.

De cele mai multe ori, când copilul este pus în fața unui stres obișnuit, oricât de mic, părinții intervin prea devreme. Copilul ratează ocazia de a se confrunta cu stresul de unul singur, de a-și înfrunța frustrările și nevoia de a mai încerca o dată. Va rata ocazia de a câștiga acel sentiment foarte important de „eu însumi am făcut-o!“ Acest sentiment este

crucial pentru viitoarea sa imagine de sine și pentru sentimentul său de competență.

Părinții unui astfel de copil trebuie să își reconsidere abordarea. Poate că nu lasă suficiente lucruri în seama copilului. Poate că nu trasează limite suficient de clare, de care copilul are nevoie pentru a se simți iubit. Îndemn astfel de părinți să încerce următoarele:

1. Reevaluați-vă regulile și așteptările. Apoi trasați limite clare și prezentați-le copilului cu încrederea că limitele nu sunt o pedeapsă, ci ceva care-l ajută.
2. Lăsați copilul să-și îndeplinească propriile sarcini pentru a experimenta sentimentul de împlinire oferit de reușită.
3. Identificați sarcini care-i vor da copilului șansa de a trăi sentimentul de a fi rezolvat o problemă de unul singur.
4. Reflectați-i copilului satisfacția pentru a fi reușit ceva. În loc de a-i spune: „Sunt mândru de tine“, spuneți: „Îți dai seama ce ai făcut? Nu ești mândru de tine?“
5. Între episoadele de frustrare, pentru a reasigura copilul că nu-l lăsați singur în fața dificultăților, luați-l în brațe pentru a-i arăta dragostea voastră. Ulterior, amândoi vă veți putea simți mai bine când îl veți împinge de la spate: „Fă-o singur“.

FURTUL

Așa cum încearcă să schimbe prin minciună tot ceea ce nu pot accepta despre lume, copiii mici sunt înclinați și să-și însușească ceea ce nu rezistă să nu aibă. Un copil de doi ani care vede o jucărie pe care și-o dorește, devenită cu atât mai atrăgătoare pentru că un alt copil se joacă cu ea, se va duce s-o ia. În timp ce celălalt copil va protesta plângând, el o va strânge la piept și va spune: „O vreau. Este a mea!” La această vârstă, problema furatului este ușor de rezolvat, deoarece copiii nu au învățat încă să se simtă suficient de vinovați pentru a încerca să ascundă ceea ce au făcut.

Acest tip de furt este o oportunitate importantă pentru învățare. Bineînțeles, trebuie să stabilim limite: „Nu este permis să luăm lucrurile altor oameni”. Dar sunt mult mai multe lucruri de învățat decât atât. La această vârstă, copilul are nevoie de ajutorul părinților pentru a învăța să gestioneze dorințele care nu pot fi satisfăcute, pentru a învăța regulile legate de bunurile personale, împărțire, așteptarea rândului și pentru a începe să acorde atenție sentimentelor copilului de la care a furat. Acestea sunt obiectivele disciplinei și, pentru a le atinge, prima sarcină a părintelui este aceea de a ajuta copilul să fie deschis către toate aceste noi informații. Tipatul, speriatul și copleșirea copilului cu sentimente de vinovăție nu ajută, mai ales că este posibil ca acesta să se fi speriat deja de intensitatea propriilor sale trăiri.

După stabilirea limitelor, opriți-vă un moment pentru a vedea dacă copilul se simte suficient de rău pentru a dori să înapoieze acum jucăria. Dacă poate înapoia jucăria de unul

singur, încurajați-l să se simtă mândru de el, nu doar pentru că v-a ascultat, ci pentru că a vrut să facă ceea ce știe că este corect. Obiectivul pe termen lung este ca micuțul să-și dorească să facă ceea ce este corect, fără a îi fi spus de către părinte.

Dacă copilul este încă prea entuziasmat de jucărie, astfel încât nu o poate da înapoi, puteți spune: „Văd cât de mult ți-ai dorit această jucărie și cât de trist te va face să te simți să o dai înapoi. Dar nu este a noastră. Nu ai întrebat dacă o poți folosi și nu ți s-a dat voie să te joci cu ea. Trebuie să o dai înapoi“. În acest fel, îl ajutați să-și înțeleagă trăirile care au fost mai puternice decât autocontrolul său. De asemenea, îi sugerați un mod în care să împrumute jucăria, cerând voie.

Dacă tot nu o va înapoia, fie dorința lui este copleșitoare, fie este gata pentru o luptă de putere. Indiferent de caz, negocierile nu vor avea niciun rezultat. În schimb, este timpul să îl priviți fix în ochi și să îi spuneți: „Trebuie să dai jucăria înapoi acum. Dacă nu poți face acest lucru, atunci va trebui să o iau eu și să o înapoiez copilului de la care ai luat-o“. Dacă nu se supune, atunci trebuie să faceți ce ați spus și să fiți pregătiți pentru lacrimi și proteste. „Dar era a mea, o vreau!“ Dacă urmează un acces de furie, va fi nevoie să se liniștească, înainte de a putea învăța din acest incident.

Odată ce s-a liniștit, are nevoie să îl luați în brațe și să îl reconfortați: „Știu că voiai foarte mult acea jucărie. Ți-ai dorit-o atât de mult, încât ți-ai imaginat că ar putea fi a ta. Este foarte greu să nu poți avea ceva ce îți dorești foarte mult“. În timp ce îl alinați, îl învățați cum să își gestioneze supărarea. Îl ajutați să recunoască sentimentele cu care se va confrunta din moment ce trăiește în această lume, așa cum e ea, fără să recurgă la minciună sau la furt în încercarea de a o schimba. Suspinele sale se vor rări și liniști

și, în curând, va fi gata să urmeze regulile și să găsească împreună cu voi alte modalități de a-și gestiona dorințele. Ați putea spune: „Aceasta este șansa ta să înveți că nu poți lua lucruri care nu îți aparțin, indiferent cât de mult le vrei“. Opriți-vă pentru a vedea dacă se uită în ochii voștri. Lăsați-l un moment pentru a înțelege cele spuse. Apoi l-ați putea ruga să se gândească cât de rău s-ar simți dacă altcineva i-ar lua lui una din jucăriile preferate.

Astfel de incidente reprezintă pentru părinți și oportunități de a-și ajuta copiii să-și dezvolte abilitățile sociale și de rezolvare de probleme. Arătați-i copilului că a dori jucăria unui alt copil este o problemă și că ar putea exista alte modalități de soluționare. „Ce altceva am putea încerca?“ Este posibil să vă privească fără nicio idee, dar dacă este gata să asculte, ați putea face câteva sugestii: „Poate ai putea face un schimb. L-ai putea întreba pe prietenul tău dacă vrea să încerce una dintre jucăriile tale și să te lase să te joci cu a lui. Poate l-ai putea ruga să ți-o împrumute, dacă promiți că i-o vei da înapoi când termini jocul. Sau l-ai putea întreba dacă vrea să vă jucați puțin împreună cu ea. Apoi ați putea găsi o modalitate să vă jucați împreună cu jucăria lui sau v-ați putea juca pe rând“. Împrumutul, așteptarea rândului, împărțitul, a da și a primi sunt abilități pe care copiii trebuie să le învețe la această vârstă. Va fi nevoie de multe repetiții pentru a învăța, dar aceasta este șansa voastră de a începe.

Dacă un copil este încă supărat — „Vreau jucăria aceea“ —, tot ce trebuie să facă un părinte, după ce a îndreptat lucrurile returnând jucăria, este să fie empatic: „Este îngrozitor să nu poți avea ceea ce-ți dorești“. Astfel învață să trăiască în această lume, nu așa cum și-ar dori el să fie, ci așa cum este ea. Va avea multe ocazii să învețe aceste lucruri în anii care vor veni. Dacă fiecare dintre ele va putea fi gestionată cu calm și hotărâre și-i veți sublinia diferența

dintre imaginație și realitate, veți putea atinge obiectivul onestității.

Pe măsură ce copiii cresc, apar și alte motive pentru furt. Încercați de fiecare dată să vedeți ce se ascunde în spatele actului. Dacă copilul încearcă să vă comunice ceva important? „Mă simt atât de singur și lipsit de valoare. Vreau să fiu ca alți copii, mai ales precum cel de la care am furat”. Sau: „Trebuie să dovedesc cât sunt de rău, ca să fiu controlat în condiții mai sigure. Mi-e teamă că nu mă pot controla singur”. Sau: „Simt că din viața mea lipsește ceva important și nu vreau acest lucru. Așa că voi lua ce pot”.

Chiar și în astfel de cazuri, primul pas este acela de a afirma clar că furtul are consecințe și nu va fi tolerat. Apoi părintele va trebui să ajute copilul să înțeleagă de ce fură. „Știu că știi că este greșit să iei lucrurile altora. Știi de ce ai făcut-o?” Frecvent, copilul nu va ști. Dacă poate accepta că aceasta este o problemă la care merită să se gândească, atunci va începe să preia controlul asupra comportamentului său. Dacă copilul răspunde: „Pentru că așa am vrut. Nu am crezut că voi fi prins”, aceasta este o oportunitate importantă de a ajuta copilul să se gândească de ce oamenii fac ceea ce este corect, chiar și când nu sunt obligați să o facă. Înțelegerea acestui lucru este un pas important în dezvoltarea fiecărui copil. Când pare imposibil să discutați cu un copil mai mare, iar motivele pentru care continuă să fure rămân neclare, copilul ar putea avea nevoie de ajutorul unui psihoterapeut de copii pentru a ajunge să le înțeleagă singur.

Copiii mai mari pot fura pentru a fi parte din gașcă: „Vezi, pot lua asta în timp ce merg prin magazin. Sunt tare!” Este esențial pentru părinți să insiste pe lângă copil să returneze bunul furat. Altfel, nu va fi suficient de clar pentru el că furtul este inacceptabil. Dar părinții s-ar putea simți

disperați și ar putea avea tendința de a exagera. Dacă înțeleg motivația copilului, ar putea discuta cu el despre aceasta. Dacă copilul spune: „Toată lumea fură lucruri din mall”, părintele poate întreba: „Vrei într-adevăr să fii ca toată lumea?”

Copiii mai mari care fură este posibil să nu-și fi însușit încă lecțiile din primii ani de viață. Pe măsură ce copiii cresc, lecțiile ce trebuie învățate devin tot mai dificile. Dacă limitele nu au fost trasate din timp și copilul a putut fura fără a fi penalizat, va fi dificil mai târziu pentru părinte să fie de față de fiecare dată când un copil nu se poate controla singur. Când copilul învață din timp, părintele se poate baza pe conștiința copilului, când el nu este de față.

ÎNJURĂTURILE ȘI LIMBAJUL OBSCEN

La patru sau cinci ani, un copil începe să imite înjurăturile și limbajul obscen al covârșnicilor sau al părinților. De unde să știe că un astfel de limbaj declanșează reacții negative din partea adulților? Până acum ei au fost atât de mândri de felul în care vorbește el de obicei. Acum, el învață cuvinte și expresii noi în fiecare zi. Când imită vorbirea adulților, primește, în mod normal, laude. Dintr-odată, imită un cuvânt murdar sau înjură la fel ca părintele său. Toată lumea se oprește din vorbit. Fețele se întunecă sau pot începe să râdă. Copilul este copleșit de reacțiile surprinzătoare. Murmură cuvântul încă o dată, pentru a vedea ce este cu reacțiile acestea. Liniștea cauzată de șoc sau reacțiile exagerate vor întări folosirea noilor cuvinte. Vă puteți aștepta de acum să le încerce iar și iar, cu voce din ce în ce mai tare.

După surpriza inițială și reacțiile exagerate, ar fi bine ca părinții să se relaxeze — este vorba de experimentare și imitare. Întrebarea care le vine în minte este dacă toate acestea arată un interes subit pentru toalete, sex și comportamente interzise. „La ce să ne mai așteptăm?” De asemenea, părinții se pot întreba dacă nu cumva copilul lor a fost molestat sexual. Tot felul de frici ies la suprafață. Dar această formă de experimentare este obișnuită și chiar normală (mai puțin în situațiile în care limbajul are o natură sexuală explicită, detaliată, lucruri pe care nu este posibil să le fi auzit acasă sau de la copiii de vârsta lui).

Nu reacționați exagerat. Dacă e să spuneți ceva, spuneți: „Acest fel de vorbire deranjează oamenii. Lor nu le place să

audă așa ceva“. Dar cu cât îi acordați mai puțină atenție, cu atât mai probabil este ca el să-și piardă interesul și să se oprească. Puneți-vă problema dacă nu cumva copilul redă limbajul pe care îl aude în jurul său. Astfel veți deveni conștienți de câte ori voi sau soțul/soția folosiți înjurăturile sau cuvintele pe care el le imită.

Este posibil să vă temeți ca nu cumva copilul vostru să învețe un astfel de limbaj de la alți copii care vorbesc urât — și poate chiar așa și e. Dar acest lucru nu este un motiv pentru a-i anula întâlnirile de joacă sau a-l retrage de la grădiniță. În schimb, folosiți această șansă pentru a-l învăța despre modul în care acest tip de vorbire îi afectează pe ceilalți și pentru a vă asigura că acordă importanță acestui lucru. În cazul în care înjurăturile sau limbajul obscen persistă, ar putea fi necesar să vă asigurați că înțelege că vorbind astfel poate ofensa alți oameni. Explicați-i de ce acest tip de vorbire este ofensator. Ați putea chiar să îl întrebați dacă aceasta este într-adevăr intenția sa. În caz afirmativ, este timpul pentru a înțelege de ce este furios și să-i oferiți ajutor.

Copiii mai mari care se simt tentați să recurgă la astfel de cuvinte și să înjure frecvent sunt adesea nesiguri și au nevoie de acest tip de limbaj pentru a atrage atenția asupra lor înșiși sau pentru a părea mai mari și mai puternici. A-i lăuda pentru calitățile lor admirabile ar putea fi cel mai bun mod de a-i ajuta să se simtă mai siguri pe ei.

Există cazuri rare de copii care nu au control asupra a ceea ce spun. Copiii cu sindromul Tourette, o tulburare neurologică mai puțin frecventă, au ticuri, iar înjuratul poate fi un fel de tic. Dar acest fel de a înjura e diferit. Este repetitiv, vine din senin, nu are sens în contextul în care apare și este de obicei însoțit și de alte ticuri — ticuri

repetitive sau grimase sau mișcări ale mâinilor sau picioarelor.

COPIII CARE RĂSPUND OBRAZNIC

„De ce nu te duci tu să îți faci curat în cameră?“, întreabă un copil furios care a fost rugat să facă curat în camera sa. Un copil care răspunde obraznic nu știe sigur care este rolul său și care e rolul părinților săi. El nu poate accepta autoritatea părinților. Copilul care spune: „Nu trebuie și nu poți să mă obligi“ trebuie să afle cum anume ar putea părinții săi să îl ajute să se controleze. Este posibil ca el să testeze lucrurile, cerând părinților să-i ofere asigurări că vor stabili limite atunci când este nevoie și că nu vor accepta să li se răspundă obraznic.

Un copil care răspunde obraznic se poate simți amenințat sau criticat de ceva care tocmai i-a fost spus. Poate că a înțeles greșit și nu este în măsură să învețe din ceea ce i-a fost spus. Sau poate că a înțeles foarte bine, a luat-o personal și se folosește de cuvinte pentru a se apăra. Când un părinte spune: „Din când în când trebuie să te mai gândești și la alții, nu numai la propria ta persoană“, spune ceva important, dar prea direct și prea dur pentru auzul unui copil. Copilul ar putea răspunde cu furie: „Nu eu. Tu ești cel care trebuie să se mai gândească și la alții, nu numai la tine“. În clipele acestea, el nu poate auzi ce i-a spus părintele. Când i se răspunde, părintele poate merge cu observațiile dureroase pentru copil prea departe, dar mai târziu, copilul ar putea pune aceste cuvinte grele la inimă.

Există mai multe întrebări pe care e bine să vi le puneți legate de copiii care răspund obraznic părinților. Se simte el lipsit de putere și niciodată ascultat sau prea puternic și speriat că nimeni nu pare să fie gata să-l ajute să se

controleze? Înțelege el cu adevărat efectele a ceea ce spune asupra altor oameni și a fost el ajutat vreodată să vadă cum se simt persoanele cărora le răspunde? Cum se vorbește în jurul său? La cât de mult sarcasm și la câte certuri este el expus în mod regulat?

Modalități de limitare a răspunsului obraznic:

1. În primul rând, stabiliți limita: „Nu este acceptabil să răspunzi astfel”.
2. În cazul în care copilul protestează sau își pierde cumpătul, retrageți-vă și așteptați ca el să se liniștească înainte de a încerca să-l ajutați să învețe despre cum să comunice. El ar putea avea nevoie chiar și de un moment de liniște sau de ceva timp singur în camera lui. Apoi, oferiți-i o mângâiere sau întâmpinați-l cu un umor blând.
3. Asigurați-vă că învață că răspunzând obraznic nu va primi ceea ce vrea. Nu răspundeți cererii lui. „Când le vorbești așa oamenilor, nu te vor asculta. Dar, de îndată ce ești gata să-ți schimbi tonul vocii, voi asculta bucuroasă ce ai de spus.”
4. Sugerați-i modalități mai eficiente de a comunica, dacă nu pare să le găsească pe cont propriu. „Este în regulă să nu fii de acord cu privire la unele lucruri. Dar spune-mi de ce nu ești de acord, așa încât să pot cu adevărat înțelege. Chiar dacă nu-mi voi schimba părerea, vreau cu adevărat să știu ce crezi. Poate că tot nu vom putea face ceea ce vrei, dar te-aș putea ajuta să înțelegi de ce.”
5. Asigurați-vă că știe ce înseamnă să răspunzi obraznic și ce efect are asupra celorlalți. „Când vorbești astfel (sau când vorbești pe acest ton), oamenii se enervează. Sau le rănești sentimentele. Ei nu vor dori să te asculte.” Folosiți umorul și vorbiți cu vocea unor personaje din desene animate pentru a-l face să se gândească la modul în care

oamenii reacționează la diferite tonuri de voce — atât timp cât știe că nu râdeți de el.

6. Dați-i șansa să își ceară scuze și să încerce din nou: „Ești gata să spui că-ți pare rău pentru că ai fost nepoliticos?”, „Ești gata să încerci să-mi spui ce ai de zis cu alte cuvinte (sau pe un alt ton)?”

ACCESSELE DE FURIE

În general, accesele de furie încep în al doilea an de viață. Atât copiii, cât și părinții învață în acest an și fac atât de multe lucruri, încât eu aș schimba denumirea din „teribilii doi ani” în „formidabilii doi ani”. Când copilul mic începe să meargă și „dispare” după colț, el a pornit în explorarea universului său pe cont propriu. Începe să simtă emoția independenței. Dar ea vine cu un cost înspăimântător: „Va mai fi tata acolo dacă eu nu-l pot vedea când «dispar» după colț?” „Chiar s-a supărat mămica pentru că am urcat singur scările?” Acest cost este întipărit pe fața copilului mic în timp ce explorează. Aproape întotdeauna se uită înapoi, pentru a vedea dacă părintele îl privește în timp ce pornește în expedițiile lui.

Sentimentele amestecate ale copilului cu privire la independență par adesea să se declanșeze fără o cauză evidentă, astfel că părinții se simt confuzi. „De ce a început să plângă?” Frecvent, ceea ce declanșează accesele de furie ale copilului de doi ani este faptul că se simte prins între două dorințe contradictorii sau între dorința de independență și frica de ea. Își dorește atât de mult să fie independent! Dați-i voie să ia propriile sale decizii, dacă puteți. Apreciați încercarea lui plină de entuziasm de a lua decizii singur. Cu cât încercați să îl ajutați mai mult, cu atât se va supăra mai tare. Nu încercați să-l opriți. Nu veți face decât să înrăutățiți lucrurile, așa că îndepărtați-vă, dacă se află într-un loc sigur. După ce se liniștește, luați-l în brațe pentru a-i oferi tandrețe și a-i spune: „Este greu să te hotărăști, nu-i așa? Dar ai decis de unul singur”.

Un acces de furie este problema copilului, nu a părintelui. Trebuie să-l lăsați în pace să își rezolve indeciziile interioare: „Vreau să fac așa sau nu?“, „Vreau sau nu vreau?“ Lucrurile care declanșează un acces de furie par atât de triviale și neașteptate pentru părinte, dar ele au în mod evident importanță reală pentru copilul mic. La părinți, sentimentul de neputință al copilului și pierderea controlului declanșează o tendință egală de a-și pierde și ei autocontrolul. Abuzurile asupra copilului pot apărea în al doilea an de viață, ca urmare a angoasei pe care o provoacă aceste accese de furie adulților. Când aceste accese de furie apar în locuri publice, cum se poate întâmpla adesea, părinții se simt expuși ca „părinți răi“. Lipsiți de capacitatea de a opri țipetele insistente și agresivitatea copilului, ei se simt neajutorați, inadecvați, chiar vinovați. Fiecare spectator care se oprește și privește insistent la părinte și la copilul care zburdă amplifică această stare. Am constatat că cel mai sigur mod de a încheia un astfel de episod este de a întoarce spatele. Atunci când pleci (dacă copilul este în siguranță) sau renunți la a mai reacționa într-un mod evident, intensitatea accesului de furie scade. Îi spui: „Poți rezolva lucrurile singur“.

Când accesul de furie se termină, reveniți pentru a ridica copilul și a-l îmbrățișa, spunând: „Pare groaznic să fii atât de supărat“. În acest fel, îi dați de înțeles că-l acceptați așa cum este. Că puteți chiar înțelege frământările interioare cu care se confruntă. Într-un fel, îi comunicați și mesajul: „Aș vrea să te pot ajuta, dar nu pot“. Și într-adevăr, lupta lui interioară de a lua decizii de unul singur și a nu mai depinde de părinte este cea care declanșează accesul de furie. A vă retrage și a-l lăsa să se liniștească singur seamănă puțin cu a-l încuraja să se autoreconforteze — de exemplu, apelând la ursulețul lui de pluș sau la suptul degetului. Când copilul descoperă că se poate stăpâni singur și poate controla aceste sentimente, se va simți mai puțin expus în fața lor.

Părinții se întreabă dacă accesele de furie ar putea fi evitate dacă încearcă să destindă lucrurile înainte ca micuțul să se simtă copleșit de situație. Aici, umorul și strategia de a vă alege bățaliile sunt importante. Dar un copil își dă seama când încercați să-l protejați și poate simți că nu este luat în serios. Când liniștiți un copil mic, sigur nu-l veți ajuta să gestioneze aceste sentimente chinuitoare care însoțesc luarea unei decizii și care declanșează aceste accese de furie. Acest pas spre independență este sarcina cea mai importantă din al doilea an de viață.

Un copil care continuă să aibă accese de furie frecvente după vârsta de cinci ani sau un copil care are frecvent accese de furie prelungite (mai mult de douăzeci până la treizeci de minute) este posibil să se confrunte cu o fragilitate subiacentă care trebuie evaluată de pediatru și, în unele cazuri, este necesară trimiterea către un specialist.

PÂRA

Un copil care pârăște se confruntă cu o dilemă morală. Să trădez încrederea prietenului meu sau să păstrez tăcerea când el a făcut ceva greșit?

În situația în care nu este necesară intervenția unui adult, soluția ideală ar fi ca el să îl ajute pe celălalt copil să vadă unde a greșit și să își schimbe comportamentul. Deși cerem poate puțin prea mult de la un copil mic, acesta este un obiectiv care merită să-i fie sugerat. Acest lucru îl va ajuta să vadă că, dacă cineva spune totul pentru a câștiga aprecierea părinților, de fapt nu o câștigă.

Un copil care pârăște nu ar trebui să fie recompensat. Dar pedepsit? Dilema copilului ar trebui să fie cu siguranță recunoscută. Un părinte care este prea recunoscător pentru informațiile pe care i le oferă copilul nu va face decât să întărească obiceiul acestuia de a pârî. Lipsa laudelor și gestul de a-l ajuta să vadă cum pârâțul afectează prietenia este probabil suficient. Lăsați-l să se gândească la modalități de a rezolva astfel de situații, fără a-și răni prietenul. Părintele poate considera intervenția sa un succes, atunci când copilul care pârăște începe să caute alternative; când a reușit să-l facă să-și imagineze mândria de sine pe care o va simți atunci când își va putea confrunta prietenul de unul singur. În ciuda acestor lucruri, copiii ar trebui încurajați să se adreseze unui adult când un alt copil amenință siguranța sa ori pe a altor copii. Astfel de dezvăluiri nu constituie pâră!

TACHINAREA

Toți copiii tachinează. Este o formă de comunicare, dificil de ignorat de oricine este tachinat. Mai devreme sau mai târziu, cei mai mulți copii învață că tachinarea este un mod sigur de a determina un alt copil să-i acorde atenție. Ei vor descoperi că tachinarea este o formă de putere. Cel mai probabil, ea va produce agitație atunci când celălalt copil este tachinat până la punctul în care va ceda nervos.

Tachinarea poate fi o formă de dominare a celui alt copil, mai ales când e vorba de un frate sau o soră mai mică.

Poate fi chiar distractiv, dacă celălalt copil poate tachina și el. Dar, când tachinarea ajunge să rănească, trebuie intervenit.

1. Încercați să înțelegeți motivele care stau la baza tachinării. Este copilul care tachinează nesigur? Are nevoie să domine pentru a se simți în siguranță? Sau este tachinatul o modalitate de a stabili ierarhia? Îi este lui dificil să lege prietenii și să se înțeleagă cu ceilalți copii? Încearcă cu disperare să atragă atenția celui alt copil? Reacționează cumva la ceva ce este diferit la celălalt copil, ceva ce nu înțelege și îl sperie?

2. Spuneți-i că trebuie să se oprească: „Trebuie să încetezi să mai tachinezi. Îi faci pe ceilalți să sufere“. Dacă nu poate, încercați să-i distrageți atenția pentru a vedea cât de puternică este nevoia lui de a tachina.

3. Dacă tot nu se oprește, luați-l pe sus sau țineți-l ferm și îndepărtați-l de „victima“ sa.

4. După ce copilul s-a liniștit și se poate comunica cu el, rețineți-l și vorbiți cu el: „Nimănui nu îi place să fie tachinat astfel. Ce voiai să faci?” Este posibil să nu știe. Sau este posibil să nu poată spune. S-ar putea să trebuiască să-i spuneți: „Dacă nu-ți place acel copil, nu ești obligat să vă jucați împreună. Dacă dorești să fiți prieteni, încercați să jucați un joc împreună și încercați să îl cunoașteți fără să îl mai tachinezi”.

5. Sugerați-i să încerce să-și imagineze cum s-ar simți să fie tachinat la fel, așa încât să poată înțelege că trebuie să își ceară scuze. Poate el spune: „Îmi pare rău că te-am rănit” și chiar să simtă ceea ce spune? Ajutați-l să vadă că se poate simți mândru de el însuși, în loc să se simtă umilit, atunci când își cere scuze.

Capitolul șase

Provocări disciplinare frecvente

TEHNOLOGIA DIGITALĂ

Mass-media digitală poate deschide copiilor o nouă fereastră către lumile virtuale. Dar ea ridică părinților două probleme disciplinare: stabilirea unor limite cu privire la cantitatea de timp pe care copiii o petrec folosind aceste mijloace mass-media, dar și la tipurile de conținut și activități în care ei se angajează. Dispozitivele digitale sunt doar instrumente. Dacă sunt bune, rele sau nu au nicio influență asupra copiilor depinde de cât de des sunt utilizate, de modul în care sunt utilizate și de scopul pentru care sunt utilizate. Părinții pot monitoriza copilul și-l pot ajuta să utilizeze tehnologia digitală în moduri pozitive, rezervându-și ceva timp pentru a se juca cu dispozitivul împreună cu copilul și a vorbi cu el despre ce gândește despre acesta și ce învață prin intermediul lui.

Asemenea jocurilor pentru televizor sau video, cele mai multe activități bazate pe privirea unui ecran, cum sunt cele ce țin de telefoanele inteligente, tablete și computere, sunt sedentare și, prin urmare, prezintă riscul creșterii nesănătoase în greutate. Atunci când se analizează posibilele riscuri implicate de o tehnologie atât de atractivă și captivantă, este important să examinăm nu numai potențialele efecte nocive pe care ea le-ar putea provoca în mod direct, dar și pe cele cauzate în mod indirect, când aceste activități înlocuiesc activități obișnuite importante. Copiii au nevoie de timp nu numai pentru exerciții fizice, dar și pentru a se juca, pentru interacțiuni sociale, pentru a oferi ajutor în casă și pentru tot felul de alte preocupări care-i ajută să-și dezvolte o serie de interese și abilități pe care

numai activitățile bazate pe privitul unui ecran nu le pot construi.

Copiii mici au nevoie ca părinții să-i protejeze de potențialele pericole pe care le presupun o parte din conținutul și interacțiunile oferite de tehnologia digitală. Este extrem de important să blocați accesul la website-uri „numai pentru adulți” și la site-uri și rețele sociale unde adulți cu intenții malefice ar putea încerca să contacteze copilul. În cazul în care nu este posibil să blocați accesul, atunci trebuie să supravegheați copilul când utilizează orice dispozitiv care se conectează la internet, până când copilul este suficient de mare pentru a înțelege și a se putea feri de pericolele potențiale și demonstrează acest lucru.

LIMITELE

Academia Americană de Pediatrie recomandă limitarea la minimum a timpului pe care copiii îl petrec în fața unui ecran sau eliminarea lui completă, până la vârsta de doi ani, iar după aceea la nu mai mult de două ore pe zi. Iată câțiva pași simpli pentru a vă fi mai ușor să respectați aceste recomandări:

1. Nu oferiți utilizarea de tablete sau telefoane inteligente ca recompensă și nu le luați în semn de pedeapsă. Oricare din aceste două variante le va face să pară speciale, iar când va veni timpul să le închideți, se vor isca conflicte.
2. Nu utilizați tabletele și telefoanele inteligente ca prima sau cea mai frecventă formă de divertisment pentru copilul vostru. Dacă o faceți, copilul va învăța mult mai greu alte

moduri de a se distra și, din nou, conflictul iscat în momentul în care va veni timpul să opriți dispozitivul va fi mult mai intens.

3. Nu țineți dispozitivele digitale la îndemâna copiilor. Voi decideți când este vremea să le folosească și când este vremea să le închideți.

4. Încercați să folosiți cât mai puțin aceste dispozitive în prezența copilului. Copilul vă admiră și vrea să facă totul exact așa cum faceți și voi și vă urmărește fiecare mișcare, chiar mai mult decât credeți.

ALTERNATIVE ȘI UTILIZĂRI POZITIVE ALE TEHNOLOGIEI

Cel mai important dintre toate, expuneți copilul la o serie de activități, sporturi și jocuri care implică alte tipuri de jucării și obiecte — și, desigur, oameni. Copiii care învață să găsească plăcere într-o gamă bogată și variată de lucruri și oameni în compania cărora să se afle vor fi mult mai puțin dependenți de tehnologia digitală și mai ușor de îndepărtat de ea atunci când ating limita maximă de utilizare din acea zi. Copiii sunt oameni de știință care își folosesc toate simțurile — și întregul corp — pentru a explora și învăța. Ei se simt cel mai bine atunci când își pot urma curiozitatea și pot inventa propriile instrumente pentru a descoperi lumea.

Copiii mici au nevoie de ajutor (de la părinți, profesori, bibliotecari) pentru a găsi activități digitale interesante, care sunt educaționale și potrivite pentru vârsta lor. Acest lucru va ajuta la scăderea riscului de rătăcire pe site-uri și în

activități nepotrivite. Cele mai bune jucării cu tehnologie digitală le permit copiilor să programeze tehnologia și nu invers. Cadrele didactice și bibliotecarii ar putea sugera jucării și activități digitale pe care copiii să le folosească în moduri active, evitând pasivitatea.

PROBLEMELE DE SĂNĂTATE

Când copilul este bolnav, inevitabil va regresa. Bineînțeles că vrea să-l îmbrățișați și să renunțați la unele din așteptările voastre față de el. Vă veți simți și voi mai bine dacă veți putea să îl reconfortați în acest fel. Când problema de sănătate este ușoară și nu durează mult, lucrurile vor reveni repede la normal. Dar, în cazul unei boli cronice, atât de multe lucruri pot merge greșit.

În condițiile oricărei boli grave, întreaga familie va trebui să se adapteze: programele și rutina zilnică este posibil să se schimbe în funcție de programările la doctor și de necesitățile tratamentului; probabil, copilul va lipsi de la școală; simptomele acute pot seca energia întregii familii și toată atenția va fi concentrată asupra copilului bolnav. Dacă boala se prelungește, copilul ajunge să se simtă sătul de ea și de toate limitările pe care i le impune. Uneori, să fii privit ca un copil mic și neajutorat nu este deloc confortabil, ba din contră, este doar altceva care-ți amintește de neajunsurile bolii.

Așteptările rezonabile de la un copil bolnav îl pot face să se simtă mai puțin neajutorat și „mai normal“, chiar dacă unele dintre așteptări trebuie reduse pentru a respecta restricțiile legate de ceea ce poate face el. Dacă insistați asupra respectului reciproc, pe care toți membrii familiei au trebuit întotdeauna să și-l arate, veți proteja și respectul de sine al copilului: când te porți urât te simți la fel de rău, indiferent cât de bolnav ești. De asemenea, copilul s-ar putea simți recunoscător dacă îi oferiți oportunități de a participa la rutina zilnică și la treburile familiei, chiar dacă

ele se limitează la acțiuni de genul împachetatul rufelor sau planificarea unei mese. Astfel, copilul poate fi ajutat să găsească drumul înapoi spre vechiul său sine — sau cât mai aproape de el.

Când nu avem niciun fel de reguli pentru copilul bolnav, este ca și cum ne-am pierdut speranța. Alegerea și menținerea regulilor adecvate care se potrivesc cu situația specială a copilului pot necesita mai mult timp și energie decât ar putea simți părinții unui copil bolnav că au. Dar copilul va aprecia grija suplimentară arătată pentru a stabili tipul corect de reguli pentru el, indiferent cât de mult se va plânge din cauza lor. Nu vă așteptați să vă mulțumească. Cel mai probabil însă, va simți că identitatea lui nu este redusă la cea a copilului bolnav și că încă se poate alătura astfel familiei.

Este posibil să fie nevoie să aveți un set de reguli pentru copilul bolnav și un altul pentru cei sănătoși. Dacă este așa, va trebui să le explicați tuturor că a fi corect nu înseamnă a aplica același standard pentru toată lumea, indiferent cum.

PRESIUNILE ȘCOLARE

Pornind de la importanța care este acordată astăzi pregătirii pentru școală, prea mulți educatori de grădiniță sunt presați să impună copiilor mici activități educaționale mai potrivite pentru clasa întâi și în lucrul cu copii mai mari. Prea des, a oferi copiilor un start precoce este înțeles în mod eronat ca utilizarea în lucrul cu copiii mici a unui curriculum și a unor cerințe și stiluri de predare care sunt similare cu cele folosite la clase mai mari.

Copiii de trei și patru ani nu învață în exact același mod în care învață cei de cinci și șase ani. Într-o proporție mai mare chiar decât acești copii mai mari, ei învață folosindu-și toate simțurile, întregul corp și fiind în permanentă mișcare. În timp ce copiii mai mari sunt mai concentrați pe explorarea mecanică a lumii reale, copii, de trei și patru ani încă mai încearcă să-și dea seama ce este real și ce nu este. Ei folosesc jocul și imaginația pentru a învăța despre ei înșiși, unii despre alții și despre lumea lor. Fără oportunități stimulante și variate de a face toate acestea, plictiseala îi poate determina să se comporte neadecvat, lucru posibil și când resimt prea multă presiune.

Ritmurile zilnice ale copiilor mici sunt de asemenea diferite. Ei au nevoie de pauze mai multe și mai lungi și de mai multă activitate fizică. Perioadele în care își pot menține concentrarea atenției sunt mai scurte. Activitățile educaționale care țin cont de toate acestea îi ajută să-și dezvolte abilități ce le vor forma caracterul — de exemplu, persistența, perseverența, flexibilitatea, toleranța la

frustrare, motivația de a învăța — care îi vor ajuta să învețe cu succes pe tot parcursul vieții.

Dacă punem presiune asupra copilului mic pentru a învăța așa cum învață copiii mai mari, nu vom obține niciun rezultat. În schimb, este posibil să apară efectele contrarii, iar unii copii pot ajunge să respingă însăși ideea de școală. Prin agitația lor, reveriile, accesele de furie, refuzul de a coopera și eforturile de a evita activitățile școlare sau chiar mersul la școală, unii copii transmit părinților și profesorilor un mesaj: perioadele lungi în care trebuie să stea așezați la o masă, scrierea în caiete, completarea foilor de sarcini, învățarea pe de rost și testele nu fac parte din modul în care ei învață.

Așa cum am mai spus, deși nu există nicio scuză pentru comportamentul neadecvat, este important să ascultăm ceea ce ne transmite comportamentul copiilor. Când el ne spune că-i presăm să învețe în moduri nepotrivite pentru stadiul lor de dezvoltare, este timpul să renunțăm la presiune și să ne gândim încă o dată ce anume le facem copiilor noștri. Desigur, niciun părinte nu va putea schimba sistemul educațional de unul singur. De asemenea, nici vreun cadru didactic. Dar acesta este un exemplu de situație în care trebuie să ne întrebăm ce schimbări introduse în educația timpurie sunt pozitive și ce schimbări sunt dăunătoare.

PRESIUNILE ECONOMICE CU CARE SE CONFRUNTĂ FAMILIILE

În vremuri economice dificile, mulți părinți sunt obligați să muncească suplimentar, uneori având două sau mai multe locuri de muncă sau mergând la cursuri serale, în timp ce ziua merg la serviciu. Este posibil să li se ceară copiilor să preia unele dintre sarcinile din casă. Atâta vreme cât aceste sarcini pe care ei trebuie să și le asume nu depășesc capacitățile specifice vârstei lor, nu-i pun în pericol și nu interferează cu timpul de care au nevoie pentru școală și pentru a se juca, a-și ajuta familia poate fi o experiență pozitivă și plină de satisfacții pentru orice copil. Acest lucru este mai probabil să se întâmple atunci când alți oameni din viața copilului — profesori, rude, prietenii și părinții lor — consideră și ei că are efecte benefice.

Sarcinile în casă pot fi distractive, dar nu sunt întotdeauna și nu acesta este scopul lor principal. Deci bineînțeles că copiii vor bombăni, nu vor fi serioși și vor încerca să evite aceste sarcini — în moduri tot mai creative, pe măsură ce cresc. Ne putem aștepta la un astfel de comportament și îi putem răspunde în mod consecvent.

Uneori, cel mai bine funcționează să le amintim copiilor, într-o manieră neutră, pragmatică, consecințele neîndeplinirii sarcinii: „Va trebui să așteptăm până pui masa, înainte de a ne putea așeza să mâncăm”. Uneori, încurajările blânde și puțin umor sunt binevenite pentru a arăta că înțelegeți modul în care copilul se simte: „Știu că nu e lucrul care-ți place cel mai mult, dar aproape am terminat și când

terminăm ne putem gândi să vedem dacă găsim ceva și mai plictisitor de făcut pentru tine!”

Când devin sarcinile în casă o povară? Când conflictele devin o regulă și încep să invadeze relația pe care o aveți cu copilul și interacțiunile dintre voi, poate că a venit timpul să faceți un pas înapoi și să reevaluați lucrurile. Dacă-i cereți copilului vostru să ajute mai mult decât o fac alți copii din cartier, ar putea fi nevoie, pur și simplu, să fiți deschiși și să ascultați întrebările și îngrijorările sale cu privire la aceste lucruri. Dacă problema ține doar de faptul că are prea multe treburi de care trebuie să se ocupe sau ele sunt compuse din sarcini mult prea dificile pentru vârsta lui, atunci faceți schimbări. Dar nu-l degrevați de toate sarcinile. Dacă o faceți, veți recompensa protestele și smiorcăitul. În schimb, ați putea spune simplu că este timpul să schimbați lucrurile și să încerce câteva sarcini noi, iar apoi alegeți unele care sunt mai puțin solicitante și durează mai puțin.

BUNICII ȘI DISCIPLINA

Disciplina nu este, de obicei, principala preocupare a bunicilor. „E mult mai ușor să fii bunic decât părinte. Tot ce am de făcut este să-mi răsfăț nepoții cât se poate și să-mi las copiii să vadă cum a fost când eu a trebuit să îi disciplinez pe ei!” Deși rolul lor nu este chiar acela de a-i răsfăța, dacă nu trebuie să-și crească nepoții, bunicii se pot bucura, pur și simplu de ei, ascultându-i și apreciindu-i. De asemenea, ei pot contribui la dezvoltarea simțului identității nepoților, făcându-i să se simtă parte dintr-o familie.

Bunicii au într-adevăr dreptate să-i lase pe părinți să fie părinți. Ei se pot conforma regulilor și așteptărilor părinților și ar trebui, în cel mai rău caz, să evite să îi submineze. Copiii mei mi-au transmis foarte clar că, în ceea ce-i privește pe copiii lor, este rândul lor să facă greșeli. „Tată, nu te amesteca”, obișnuiau să spună. Acest lucru poate fi dificil pentru bunici, mai ales când privesc eforturile copiilor lor de a-și găsi propria cale în rolul de părinți, dar acesta rămâne, probabil, cel mai bun sfat.

Dacă este absolut necesar, un bunic poate spune: „Când ești cu părinții tăi, trebuie să respecti regulile lor, dar când ești cu mine, va trebui să le respecti pe ale mele”. Poate fi surprinzător, dar în jurul vârstei de patru sau cinci ani, cei mai mulți copii sunt deja în măsură să accepte și să respecte diferențele, în special atunci când părinții și bunicii demonstrează un respect reciproc pentru regulile unora și ale altora. Copiii ar putea pune la îndoială anumite reguli pentru a încerca să impună în toate situațiile regula care le convine mai mult („La buni nu trebuie să fac asta!”), dar ei

pot și vor trebui să accepte că „este în regulă în casa ei, dar acesta este modul în care noi facem lucrurile în casa noastră”. Problemele apar, cel mai des, atunci când părinții și bunicii dezaprobă în mod deschis regulile celeilalte părți. Atunci, copiii sunt prinși la mijloc. Dacă respectă regulile uneia dintre părți, e ca și cum ar trăda cealaltă parte. Copiii vor testa regulile până când adulții vor putea ajunge la un acord sau cad de acord să nu fie de acord fără a prinde copiii la mijloc.

Disciplina îi preocupă mai mult pe bunicii care ajută efectiv la creșterea nepoților lor. Mulți părinți constată că nu-și permit să plătească serviciile de creștere a copilului sau că acestea sunt de proastă calitate. Mulți părinți trebuie să muncească în două sau mai multe locuri de muncă sau pierd mult timp făcând naveta, iar alții chiar locuiesc în orașe diferite pentru a-și găsi sau a-și păstra slujbele. Astfel de părinți ar putea avea nevoie de ajutor din partea părinților lor. Alții ar putea apela la părinți când își cresc copiii singuri, când lucrează și merg la școală în același timp sau când se confruntă cu probleme ce țin de sănătatea mentală sau dependența de substanțe.

Atunci când bunicii preiau rolul de îngrijitori primari, nu pot evita să-și asume disciplina. Dimpotrivă, când copiii lor nu au fost în măsură să aibă grijă de copiii lor așa cum și-ar fi dorit, ar putea fi nevoie ca bunicii să fie deosebit de fermi și clari.

Copiii ar putea riposta bunicilor ce și-au asumat rolul de principali îngrijitori dintr-un sentiment de loialitate față de părinții lor: „Nu trebuie să fac ce spui tu. Tu nu ești mama mea!” Copiii foarte mici pot trăi un sentiment de confuzie când trec din grija părinților în cea a bunicilor. Copiii pot să testeze limitele, pe măsură ce încearcă să-și dea seama:

„M-au trimis la bunica pentru că am fost rău? Bunica nu poate să îmi spună ce să fac.“

Dacă se amână asumarea disciplinei, nu se ajunge decât la înrăutățirea lucrurilor. Fiecare copil trebuie să știe că oricine are grijă de el îl iubește suficient pentru a face efortul de a-l disciplina și a-și asuma protestele lui.

PĂRINȚII SINGURI

Disciplina poate fi o provocare pentru părinții singuri, deoarece ei simt că trebuie să joace două roluri: „Trebuie să fiu și mamă, și tată. Nu există nimeni care să mă susțină, cu care să pot discuta lucrurile sau în fața căruia să pot măcar să mă descarc. De la mine vine și afecțiunea, și disciplina. Nu am cu cine să împart toate «nu»-urile. Nu putem niciodată doar să ne distrăm”.

Adesea, când sentimentele de vinovăție și inadecvare interferează cu ea, disciplina poate deveni o sarcină și mai dificilă pentru părinții singuri. Mulți dintre aceștia își fac griji cu privire la ce pierde copilul lor din faptul că nu are doi părinți și se învinovătesc singuri pentru aceasta. Sunt tentați să evite disciplinarea copilului, cel puțin uneori, ca și cum astfel ar putea compensa pentru ceea ce ei sau copilul ar putea simți că lipsește. Cu toate acestea, când copiii beneficiază de disciplina de care are nevoie fiecare copil, mulți dintre cei care cresc în familii monoparentale pot învăța să se simtă mândri de propria lor încredere în sine și de modul în care familia lor funcționează ca o echipă. Când părinții singuri întrevăd unele dintre transformările pozitive, devine mai ușor pentru ei să aplice disciplina, cu mai puțină ezitare și mai multă siguranță.

Este posibil ca părinții singuri să simtă că nimeni nu poate înlocui pentru copil partenerul lipsă. Însă mulți realizează, în cele din urmă, că odraslele lor absorb cât pot de mult din ce au de oferit toți adulții din viața lor — bunicii, mătușile, unchii, profesorii și părinții prietenilor lor. Cu puțin noroc, pot găsi persoane care împărtășesc valori similare și pot

ajuta la crearea unui sentiment comun, mai general, de împărtășire a aceluiași set de standarde pe care părintele singur se așteaptă să le respecte copilul său. Unele dintre aceste persoane pot servi drept modele de rol pozitive. De asemenea, părinții singuri pot găsi adulți cu care să poată discuta despre problemele de comportament cu care se confruntă, precum și soluțiile pe care le au în vedere. Apelând la acest tip de comunicare, unii dintre acești adulți ar putea fi chiar cooptați pentru a forma o alianță de care copiii crescuți în familii biparentale au nevoie — dar de care nu au întotdeauna parte.

Bibliografie

Baumrind, Diana. Child Maltreatment and Optimal Caregiving in Social Contexts. New York: Garland, 1995.

Brazelton, T.B. Infants and Mothers, ediție revizuită. New York: Delacorte Press, 1994.

Brazelton, T.B. Parents and Toddlers, ediție revizuită. New York: Delacorte Press, 1989.

Brazelton, T.B. și Sparrow, J. D. Mastering Anger and Aggression: The Brazelton Way. Boston: Da Capo Press, 2005.

Brazelton, T.B. și Sparrow, J.D. Puncte de cotitură de la naștere la 3 ani. Dezvoltarea emoțională și a comportamentului copilului tău, București, EFG, 2007.

Brazelton, T.B. și Sparrow, J.D. Puncte de cotitură de la trei la șase ani. Dezvoltarea emoțională și comportamentală a copilului tău, București, EFG, 2008.

Brazelton, T.B. și Sparrow, J.D. Understanding Sibling Rivalry: The Brazelton Way. Boston: Da Capo Press, 2005.

Canada, Geoffrey. Fist, Stick, Knife, Gun: A Personal History of Violence in America. Boston: Beacon Press, 1996.

Chess, Stella și Thomas, Alexander. Know Your Child: An Authoritative Guide for Today's Parents. New York: Basic Books, 1987.

Comer, James P. și Poussaint, Alvin F. Raising Black Children: Two Leading Psychiatrists Confront the Educational, Social and Emotional Problems Facing Black Children. New York: Penguin, 1992.

Fraiberg, Selma H., Anii magici. Cum să înțelegem și să rezolvăm problemele copiilor, București, Trei, 2009.

Galinsky, Ellen. The Preschool Years: Family Strategies That Work from Experts and Parents. New York: Ballantine Books, 1991.

Ginott, Haim G. Between Parent and Child: New Solutions to Old Problems. New York: MacMillan, 1971.

Gold, Claudia M. Keeping Your Child in Mind. Boston: Da Capo Press, 2011.

Greene, Ross W. The Explosive Child: A New Approach for Understanding and Parenting Easily Frustrated, „Chronically Inflexible“ Children, York: HarperCollins, 1998.

Greenspan, Stanley. Building Healthy Minds: The Six Experiences That Create Intelligence and Emotional Growth in Babies and Young Children Boston: Da Capo Press, 2000.

Greenspan, Stanley. The Challenging Child: Understanding, Raising, and Enjoying the Five „Difficult“ Types of Children. Cambridge, MA: Perseus Publishing, 1996.

Johnson, Robert L. și Stanford, Paulette. Strength for Their Journey: Five Essential Disciplines African American Parents Must Teach Their Children and Teens. New York: Harlem Moon Broadway Books, 2002.

Kindlon, Dan. Too Much of a Good Thing: Raising Children of Character in an Indulgent Age. New York: Talk Miramax

Books, 2001.

Kranowitz, Carol Stock. The Out-of-Sync Child: Recognizing and Coping with Sensory Processing Disorder, ediție revizuită. New York: Skylight Press, 2005.

Mogel, Wendy. The Blessing of a Skinned Knee: Using Jewish Teachings to Raise Self-Reliant Children. New York: Scribner, 2001.

Robinson, Ricki G. Autism Solutions: How to Create a Healthy and Meaningful Life for Your Child. Don Mills, Ontario: Harlequin, 2011.

Westman, Jack, coord. Parenthood in America: Undervalued, Underpaid, Under Siege. Madison: University of Wisconsin Press, 2001.

Mulțumiri

Dorim să le mulțumim lui Richard și Tivia Kramer și rezidenților de la Harlem Children's Zone pentru că au fost primii care ne-au îndemnat să scriem această carte concisă și accesibilă pe o temă de importanță maximă pentru părinții din toată țara, deoarece fără viziunea lor, această carte este posibil să nu fi fost scrisă niciodată. Le mulțumim și lui Geoffrey Canada, Marilyn Joseph, Karen Lawson și răposatului ei soț Bart, David Saltzman și răposatei Caressa Singleton pentru suportul lor nestrămutat acordat muncii noastre și pentru faptul că ne-au învățat atât de multe. De asemenea, am dori să mulțumim colegilor noștri amerindieni care ne-au împărtășit modurile în care se învață disciplina în culturile lor.

Ca de obicei, am dori să-i mulțumim încă o dată editoarei noastre, Merloyd Lawrence, pentru înțelepciunea și sfaturile ei. În final, am dori să ne exprimăm recunoștința numeroaselor familii cu care am lucrat și care ne-au învățat atât de multe și familiilor noastre, nu numai pentru încurajările și răbdarea lor, ci și pentru lecțiile pe care ni le-au oferit și pe care am încercat să le transmitem în această carte.